

# 週間献立表

Sale Items	11月15日 Monday	11月16日 Tuesday	11月17日 Wednesday	11月18日 Thursday	11月19日 Friday	11月20日 Saturday	11月21日 Sunday
日替わりヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	彩野菜と鮭のソテー 238kcal / 2.3g	鱈の野菜あんかけ 177 kcal / 1.4 g	カレー麻婆豆腐 299 kcal / 1.8 g	白身魚の香草パン粉焼き 249 kcal / 1.5 g	蒸し鶏のピリ辛ソース 🔥 202 kcal / 0.8 g		
バラエティーセット (小鉢A+ご飯+汁物)	チキン南蛮 389kcal / 1.3g	油淋鶏 252kcal / 1.9g	ポークチャップ 258kcal / 2.3g	イベントメニュー のりから明太バターソース 620kcal / 2.0g	鯖の煮つけ 338kcal / 3.2g		
日替わり麺(単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	柚子風味塩ラーメン 483kcal / 4.9g	肉うどん・そば 618kcal / 5.9g	白湯ラーメン 525kcal / 5.3g	京風かきたまうどん・そば 623kcal / 2.1g	ワンタンメン 702kcal / 6.6g		
定番麺(単品) 和麺：月・水・金 中華麺：火・木	きつね・たぬき・かき揚げ	醤油・味噌・塩	きつね・たぬき・ざる	醤油・味噌・塩	きつね・たぬき・ざる	<p>辛さの目安</p> <p>.....チヨイ辛!</p> <p>.....辛い!</p> <p>.....×□△😞 激辛!</p>	
日替わり丼 (汁物付)	長崎チャーメン 530kcal / 2.3g	プルコギ丼 🔥 763kcal / 0.4g	ハヤシライス 811kcal / 3.3g	ネギトロ丼 847kcal / 3.6g	ナシゴレン 🔥 643kcal / 2.4g		
カレーライス (単品)		ポークカレー 765 kcal / 3.3 g					
カレートッピング		豚カツ 100円					
小鉢 A	麻婆もやし 52kcal / 1.g	もやしのナムル 42kcal / 1.9g	レンコン明太子和え 69kcal / 0.6g	アスパラ梅おかか和え 42kcal / 1.1g	揚げ出し豆腐 110kcal / 1.3g		
小鉢 A	ひじき煮 135kcal / 1.5g	金平牛蒡 75kcal / 0.5g	ジャガイモとコーンのバター炒め 65kcal / 1.2g	春雨中華和え /	小松菜胡麻和え /		
小鉢 A	枝豆と牛蒡の和風マリネ 64kcal / 0.9g	ハムとキャベツのマヨネーズ和え 87kcal / 0.6g	オクラとしめじのごまみそ和え 73kcal / 0.6g	焼きビーフン 78kcal / 0.3g	肉団子 113kcal / 0.4g		
小鉢 B	山芋のサラダ 59kcal / 0.7g	大根ツナサラダ 54kcal / 0.2g	カブとささみのサラダ 49kcal / 1.g	アボガドサラダ 63kcal / 0.6g	カリフラワーと玉子サラダ 89kcal / 0.5g		

※仕入れの状況によりメニューが一部変更することもあります。予めご了承下さい。

※栄養価表示：エネルギー/塩分

※当食堂のお米は国産米を使用しております。ヘルシーセットは、主菜を300Kcal以下で設定しています。

**11月のイベントメニューは「から揚げフェス」 みんな大好き「から揚げ」バラエティに富んだソースをお楽しみください。今週は「のりから明太バターソース」です。フリッター風の軽い衣で揚げたから揚げは青のりが香り、明太バターソースと絶妙な組み合わせです。**