

# 週間献立表

Sale Items	9月19日 Monday	9月20日 Tuesday	9月21日 Wednesday	9月22日 Thursday	9月23日 Friday	9月24日 Saturday	9月25日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)		白身魚の香草パン粉 焼き 249 kcal / 1.5 g	鶏肉柚子味噌焼 288 kcal / 2.0 g	揚げ鱈の生姜 あんかけ 224kcal / 1.7g	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)		シーフードフライ 450kcal / 2.9g	豚肉のキムチ炒め 🔥 296kcal / 1.6g	<b>イベントメニュー</b> 鶏肉の塩麹味噌焼き 394kcal / 2.4g	和風ハンバーグ 579kcal / 3.7g		
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木		すき焼き うどん・そば 582kcal / 4.6g	豚骨ラーメン /	かきたま うどん・そば 567kcal / 5.4g	ピリ辛かき玉 ラーメン 🔥 655kcal / 5.7g		
定番麺 (単品) 和麺：月・水・金 中華麺：火・木		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	<b>辛さの目安</b> 🔥 .....チオイ辛! 🔥 🔥 .....辛い! 🔥 🔥 🔥 ..×□°△ 😞 <b>激辛!</b>	
日替わり丼 (汁物付)		<b>ガクセイ考案メニュー</b> もりもり丼 689kcal / 3.2g	中華丼 723kcal / 2.7g	生姜焼き丼	トンテキ 530kcal / 2.3g		
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		もやしのナムル 42kcal / 1.9g	レンコン明太和え 69kcal / 0.6g	もやしのナムル 42 kcal / 1.9 g	揚げ出し豆腐 110kcal / 1.3g		
小鉢 A		金牛牛蒡 75kcal / 0.5g	ジャガイモとコーンの バター炒め 65kcal / 1.2g	小松菜お浸し 65 kcal / 0.4 g	イカとポテトの ガーリックハーブ炒め 98kcal / 0.4g		
小鉢 A		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	南瓜そぼろあん 46kcal / 0.8g	カブときくらげの黒 酢 和え 28kcal / 0.3g		
小鉢 B		大根ツナサラダ 54kcal / 0.2g	カブときさみの サラダ 49kcal / 1.g	ブロッコリーサラダ 54 kcal / 0.3 g	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。

**9月のイベントメニューは「健康増進フェア！」人間の体をつくる成分のうち、最も多いのは水分。次に多いのはタンパク質です。続いて脂質、ミネラルなどで構成されています。私たちの体を作る大事なタンパク質食品を中心にバランスよく食べましょう。**



