

# 週間献立表

Sale Items	4月14日 Monday	4月15日 Tuesday	4月16日 Wednesday	4月17日 Thursday	4月18日 Friday	4月19日 Saturday	4月20日 Sunday
ヘルシーセット お弁当 420円～	白身魚の中華風 フリッター 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 249kcal / 1.5g	野菜たっぷりブルコギ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 250kcal / 1.8g	鶏肉の スパイシーチリソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 248kcal / 2.8g	ヘルシーチーズ ハンバーグ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 300kcal / 2.1g	揚げない アジフライ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 222 kcal / 0.4 g		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	<b>ニコニコランチ!</b> ポークチャップ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 258kcal / 2.3g	油淋鶏 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 252kcal / 1.9g	ジャンボメンチカツ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 288kcal / 2.8g	<b>イベントメニュー!</b> 山椒風味の生七味 唐辛子から揚げ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 468kcal / 2.4g	<b>ニコニコランチ!</b> 豚肉キムチ炒め 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 307kcal / 3.9g	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	塩バターラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 730kcal / 6.6g	油そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 538kcal / 3.4g	<b>ワンコイン!</b> かきたま うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 582kcal / 4.9g	ワンタンメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 702kcal / 6.6g	コロッケ うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 702kcal / 6.6g	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生
定番麺 (単品) 和麺：月・水・金 中華麺：火・木		きつね・たぬき		きつね・たぬき			
日替わり丼 (汁物付)		<b>ピピンバ</b> 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 723kcal / 2.7g		ソースかつ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 865kcal / 3.1g			
カレーライス (単品)	ポークカレー(中辛・甘口) 765kcal / 3.3g						
カレー トッピング	豚カツ 100円 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生						
小鉢 A	コロッケ 96kcal / 0.3g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ポテトスープ煮 61kcal / 0.9g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	切昆布煮つけ 76kcal / 2.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ゴボウとベーコンの オリーフソテー 53kcal / 0.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	竹の子土佐煮 39kcal / 0.8g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	にら玉もやし 68kcal / 0.3g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	キュウリときくらげ 酢の物 34kcal / 0.6g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ほうれん草とキノコの わさび海苔和え 34kcal / 0.6g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	枝豆ともやし おろし和え 24kcal / 0.1g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	インゲン胡麻和え 39kcal / 0.6g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A		揚げ茄子の中華風 南蛮漬け 136kcal / 1.0g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	竹の子とアスパラの ザーサイ炒め 50kcal / 1.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	冬瓜のホットジンジャー コンポート 54kcal / 0.0g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生			
小鉢 B	ツナサラダ 13kcal / 0.9g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	山芋とオクラのサラダ 13kcal / 1.2g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	スパゲッティサラダ 90kcal / 0.8g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ハンパンジーサラダ 139kcal / 1.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	アボガドサラダ 63kcal / 0.6g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生

辛さの目  
 .....チョイ  
 .....辛   
 .....×□△× 激

※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。

※当食堂のお米は国産米を使用しております。

※アレルギー表示は5大アレルギーを表示しています。

4月のイベントメニューは「から揚げフェスです！」

※栄養価表示：エネルギー/塩分