

週間献立表

Sale Items	1月6日 Monday	1月7日 Tuesday	1月8日 Wednesday	1月9日 Thursday	1月10日 Friday	1月11日 Saturday	1月12日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	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	白身魚のトマト チーズ焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 ### / 2.6g	ササミのピカタ オーロラソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 ## / ##	鶏胸肉の黒酢 照り焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 245kcal / 2.4g	鯖の梅煮竹の子と ふきの土佐煮添え 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 221kcal / 2.0g	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	ジャンボメンチカツ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 287kcal / 2.4g	鶏肉の韓国風焼き🔥 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 ### / 1.6g	チーズハンバーグ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 ## / ##	チキンソテー 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 425kcal / 3.g	鶏肉の竜田揚げ おろしポン酢 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 346kcal / 0.2g	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	台湾ラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 538kcal / 4.g	鶏白湯ラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 ### / 6.4g	関西出汁の うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 ## / ##	麻婆ラーメン🔥 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 565kcal / 4.2g	けんちゃん うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 512kcal / 4.2g	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	きつね・たぬき 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	きつね・たぬき 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		きつね・たぬき 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
日替わり丼 (汁物付)	ビビンバ🔥 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 671kcal / 1.8g	生姜焼き丼🔥 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 ### / 2.9g		中華丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 723 kcal / 2.7 g		玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生
カレーライス (単品)	ポークカレー 765kcal 3.3g					辛さの目安 🔥チョイ辛！ 🔥🔥辛い！😞 🔥🔥🔥 ..×□△× 激辛！	
カレー トッピング	トンカツ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生						
小鉢 A	ザーサイともやし ピリ辛炒め 40kcal / 2.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	高野豆腐含め煮 85kcal / 1.g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	貝柱フライ 85kcal / 1.1g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	アスパラ梅おかか和え 42kcal / 1.1g 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	肉団子 113 kcal / 0.4 g 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	もやしのナムル 42kcal / 1.9g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	春雨中華和え 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	温泉たまご 65kcal / 0.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	カブと若芽の 塩糀和え 27kcal / 0.9g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	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	肉団子 113kcal / 0.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	焼きビーフン 78kcal / 0.3g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	小松菜煮びたし 65kcal / m 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 B	南瓜サラダ 140 kcal / 0.7 g 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	アボガドサラダ 63kcal / 0.6g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	カリフラワーと玉子 サラダ 89kcal / 0.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ブロッコリーサラダ 54kcal / ## 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		

※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。

※アレルギー表示は5大アレルゲンを表示しています。

1月のイベントメニューは「あったかフェアです！」