

週間献立表

Sale Items	6月20日 Monday	6月21日 Tuesday	6月22日 Wednesday	6月23日 Thursday	6月24日 Friday	6月25日 Saturday	6月26日 Sunday
日替わりヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	ササミのピカタ オーロラソース 221 kcal / 1.4 g	白身魚の香草 パン粉焼き 249kcal / 1.5g	鶏肉の南部焼 241 kcal / 1.8 g	カレーの野菜あん 268 kcal / 1.3 g	カレー麻婆豆腐🔥 299 kcal / 1.8 g		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	豚キムチ炒め 温玉添え🔥🔥 296kcal / 1.6g	鶏肉の竜田揚げ おろしポン酢 346kcal / 2.g	酢豚 354kcal / 2.5g	イベントメニュー 鶏とれんこんの味噌 ザンギ 492kcal / 2.4g	肉野菜炒め 227kcal / 1.3g		
日替わり麺(単品) 中華麺:月・水・金 和麺:火・木	白湯ラーメン 525kcal / 5.3g	かき玉 うどん・そば 567kcal / 5.4g	新メニュー 濃厚魚介醤油 混ぜそば /	けんちん うどん・そば 511kcal / 5.6g	冷やし中華 /	辛さの目安 🔥チヨイ辛! 🔥🔥辛い! 🔥🔥🔥 ..×□△😞 激辛!	
定番麺(単品) 和麺:月・水・金 中華麺:火・木	きつね・たぬき・ざる	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		
日替わり丼 (汁物付)	いかだんご エスニック風 スープパスタ 460kcal / 6.3g	ささみ ソースかつ丼 589kcal / 2.9g	ネギトロ丼 552kcal / 3.6g	ナシゴレン 643kcal / 2.4g	すき焼き丼 657 kcal / 2.7 g		
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	コロッケ 96kcal / 0.3g	切干天根とほうれん 草のピリ辛キムチ和 57kcal / 1.g	切昆布煮つけ 76kcal / 2.5g	ゴボウとベーコンの オリーブソテー 53kcal / 0.4g	竹の子土佐煮 39kcal / 0.8g		
小鉢 A	にら玉もやし 68kcal / 0.3g	バター風味入り豆腐 112kcal / 0.6	ほうれん草とキノコの わさび海苔和え 34kcal / 0.6g	枝豆ともやし おろし和え 24kcal / 0.1g	インゲン胡麻和え 39kcal / 0.6g		
小鉢 A	ほうれん草のナムル 40kcal / 1.2g	揚げ茄子の中華風 南蛮漬け 136kcal / 1.0g	竹の子とアスパラの ザーサイ炒め 50kcal / 1.4g	冬瓜のホットジンジャー コンポート 54kcal / 0.0g	甘辛あげかぼちゃ 109kcal / 1.2g		
小鉢 B	ツナサラダ 13kcal / 0.9g	山芋とオクラのサラダ 13kcal / 1.2g	スパゲッティサラダ 90kcal / 0.8g	バンバンジーサラダ 139kcal / 1.4g	アボガドサラダ 63kcal / 0.6g		

※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。

6月のイベントメニューは「から揚げフェス！」

季節を変えて毎回ご好評いただいている「から揚げフェスです。」いつ食べても元気になれる。

てっぱんのおかず「から揚げ」でジメジメゆううつな季節を乗り切る活力になれるよう

がんばっていきましょう。