

週 間 献 立 表

Sale Items	12月22日 Monday	12月23日 Tuesday	12月24日 Wednesday	12月25日 Thursday	12月26日 Friday	12月27日 Saturday	12月28日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	ささみの照り焼き オニオンソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 141kcal / 0.9g	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 188kcal / 2.3g	カレー麻婆豆腐 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 299kcal / 1.8g	鶏胸肉の黒酢 照り焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 245kcal / 2.4g	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)	肉野菜炒め 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 227 kcal / 1.5 g	チンジャオロース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 318 kcal / 2.8 g		牛焼き肉 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 355 kcal / 2.8 g	ポークチャップ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 258kcal / 2.3g	ワンコインカレー ワンコイン和麺は 学生限定です。 学生以外の方は通常の食券を お買い求めください。	
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	心理学部考案メニュー 韓国風うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	二郎系油そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 kcal / g	京風かきたま うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 623kcal / 2.1g	台湾ラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 752kcal / 6.4g	豚骨ラーメンラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 525 kcal / 5.3 g		
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		水曜 100円 カレー・うどん・そばの日！	
日替わり丼 (汁物付)	牛肉のクッパ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 343kcal 3.2g	海老のトマトクリー ム パスタ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 635kcal / 3.3g	心理学部考案メニュー パンプキンシチュー 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	角煮丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 568kcal / 2.8g	トンテキ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 699kcal / 3.8g	ニコニコランチ250円は 月曜日・金曜日実施	
カレーライス (単品)	ポークカレー(中辛・甘口) 765kcal / 3.3g					辛さの目安チョイ辛！辛い！×□°△× 激辛！	
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	さつま揚げ煮 134 kcal / 0.8 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	竹輪磯部揚げ 113 kcal / 0.2 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ふうふうき大根 44kcal / 1.2g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	小松菜ピーナッツ 和え 69 kcal / 0.2 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	カレーコロッケ 112kcal / 0.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	焼きビーフン 78 kcal / 0.3 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	きんぴら牛蒡 67 kcal / 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	白菜おひたし 32 kcal / 0.3 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	根菜煮物 45 kcal / 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	オクラ豆腐 63kcal / 0.1g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	貝柱フライ 92kcal / 1.1g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	茄子と菜の花の 白湯煮浸し 51kcal / 0.8g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	根菜のトマトドレサラダ 59kcal / 0.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	えのきときくらげの コリコリナムル 25kcal / 1.3g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	彩り野菜の厚揚げ マーボー 275kcal / 1.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 B	明太ポテトサラダ 120 kcal / 0.6 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	シェルマカロニ サラダ 86 kcal / 0.8 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	根菜サラダ 42 kcal / 0.1 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	小エビのサラダ 114 kcal / 0.2 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ブロッコリーサラダ 54kcal / 0.1g 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。

12月のイベントメニューは「クリスマスフェアです！」

