

週 間 献 立 表

Sale Items	10月23日 Monday	10月24日 Tuesday	10月25日 Wednesday	10月26日 Thursday	10月27日 Friday	10月28日 Saturday	10月29日 Sunday
日替わり タニタ定食		鶏肉の ピーナッツバター焼き 212 Kcal / 0.70 g	鮭の野菜ソース 165 Kcal / 0.73 g	鶏肉の ごまサルサソース 158 Kcal / 1.00 g	ささみのピカタ 170 Kcal / 0.78 g		
							
定食セット合計(金芽米100g含)→		522 Kcal / 2.52 g	418 Kcal / 2.67 g	411 Kcal / 2.81 g	464 Kcal / 2.66 g		
副菜 1		ひじきのトマト煮 127 Kcal / 0.71 g	ひじきの煮物 67 Kcal / 0.87 g	こんにゃくと にんじんの白和え 83 Kcal / 0.69 g	きのこサラダ 79 Kcal / 0.69 g		
副菜 2		白滝と小松菜の和え物 24 Kcal / 0.33 g	きゅうりとしらす干しの酢の物 22 Kcal / 0.33 g	きゅうりの和え物 12 Kcal / 0.38 g	いんげんと 大豆もやしのごま和え 43 Kcal / 0.44 g		
汁 物		きのこねぎの すまし汁 15 Kcal / 0.78 g	えのきたけのスープ 20 Kcal / 0.74 g	大豆もやしのスープ 14 Kcal / 0.74 g	わかめと長ねぎの みそ汁 28 Kcal / 0.75 g		

バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)		とんかつ 428kcal / 1.g	鶏肉のみぞれ煮 344kcal / .7g	イベントメニュー 鶏のおろしりんご 柔らか煮 461kcal / 2.5g	ビーフストロガノフ 343kcal / 3.2g		
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木		野菜たっぷり生姜風味の うどん・そば 428kcal / 2.8g	豚キムチラーメン 493kcal / 7.4g	鶏玉子あんかけ うどん・そば 389kcal / 4.9g	鶏白湯ラーメン 817kcal / 9.1g		
定番麺 (単品) 和麺：月・水・金 中華麺：火・木		醤油・味噌・チャーシュー	きつね・たぬき・かき揚げ	醤油・味噌・チャーシュー	きつね・たぬき・かき揚げ		
日替わり丼 (汁物付)		中華丼 723kcal / 2.7g	温玉ハンバーグ丼 642kcal / 2.5g	豚ピリ辛丼 633kcal / 2.7g	ビビンバ丼 671kcal / 1.8g		
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	レンコン明太子和え 69kcal / 0.6g	アスパラ梅おかか和え 42kcal / 1.1g	オクラとわかめの 和え物 30kcal / 1.2g	/	/
小鉢 A		金平牛蒡 75kcal / 0.5g	ジャガイモとコーンのパ ター炒め 65kcal / 1.2g	イカと里芋煮 77kcal / 1.2g	ひじき煮つけ 73kcal / 0.6g	/	/
小鉢 B		大根ツナサラダ 54kcal / 0.2g	カブとささみの サラダ 49kcal / 1.g	アボガドサラダ 63kcal / 0.6g	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。

※当食堂のお米は国産米を使用しております。

※栄養価表示：エネルギー/塩分

10月のイベントメニューは「秋の味覚フェア！」 今週は・・・「鶏のおろしりんご柔らか煮」です。
りんご酢とりんごのすりおろしで肉を漬け込み、さらにさっぱりと煮込みました。後味にほんのりとりんごが香ります。