

週 間 献 立 表

Sale Items	1月19日 Monday	1月20日 Tuesday	1月21日 Wednesday	1月22日 Thursday	1月23日 Friday	1月24日 Saturday	1月25日 Sunday
日替わりヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	鶏むね肉のと彩野菜の せいろ蒸し 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 183 kcal / 1.1 g	鱈の野菜あんかけ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 117kcal / 1.5 g	塩麹入り豆腐ハンバーグ ボン酢ダレ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 300kcal / 2.2 g	イベントメニュー! 主妻たっぷり豚もつ 味噌煮込み 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 225kcal / 2.4 g	ぶりの治部煮 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 227kcal / 1.2 g	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)	油淋鶏 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 252 kcal / 1.9 g	豚キムチ炒め 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 307 kcal / 3.9 g	ヤージャン豆腐 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 254 kcal / 2.3 g	チキンかつデミソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 395 kcal / 2.4 g	チンジャオロース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 kcal / g	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	担々麺 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 734 kcal / 7.1 g	ワンタンメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 702 kcal / 6.6 g	豚汁 うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 kcal / g	マージャン麺 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 kcal / g	鶏葱うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 623 kcal / 2.1 g	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		キツネ・タヌキ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	醤油・味噌・塩 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	キツネ・タヌキ 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)	長崎チャーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 723kcal / 2.7 g	タレかつ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 737kcal / 2.9 g	ササミソースかつ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 589kcal / 2.9 g	牛肉のクッパ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 826 kcal / 2.9 g	麻婆丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 599kcal / 2.6 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(中辛・甘口) 765kcal / 3.3 g					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	にら玉もやし 68 kcal / 0.3 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	キャベツと桜エビ 煮びたし 78 kcal / 0.6 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	筑前煮 101 kcal / 0.8 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	キュウリときくらげ 酢の物 34 kcal / 0.6 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	貝柱フライ 88kcal / 1.2g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	ひじき煮 135kcal / 1.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	いんげん胡麻和え 61 kcal 0.3 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	茄子の煮浸し 97kcal / 0.1g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	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	根菜きんぴら 97kcal / 0.6g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	枝豆と牛蒡の和風マリネ 64kcal / 0.9g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	茄子の辛子味噌和え 60kcal / 0.3g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	レンコンのコチジャンナムル 58kcal / 0.9g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	大根のツナ味噌あん 72kcal / 1.7g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	トマトとひじきの ねぎ塩和え 40kcal / 1.1g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 B	明太スパサラダ 131 kcal / 1.2 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	山芋とオクラのサラダ 45 kcal / 0.2 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ハムサラダ 117 kcal / 0.2 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	かぼちゃのサラダ 105kcal / 0.8g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	水菜ツナサラダ 68kcal / 1.4g 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「健康増進・温活・フェアです！」