

週 間 献 立 表

Sale Items	9月22日 Monday	9月23日 Tuesday	9月24日 Wednesday	9月25日 Thursday	9月26日 Friday	9月27日 Saturday	9月28日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	白身魚の香草 パン粉焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 249kcal / 1.5g	秋 分 の 日	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	ホキのトマトチーズ焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 187 kcal / 2.6 g	鯖の煮つけ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 221kcal / 2.3 g		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	ポークチャップ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 734 kcal / 7.1 g		家常豆腐 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 785kcal / 6.6g	イベントメニュー 花椒香る 豚二郎の黒胡椒炒め 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 280kcal / 2.2g	鮭の味噌 マヨネーズ焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 567kcal / 4.8 g		
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 / 2.8g		サクサク揚げ玉ラー油の コク辛冷し麺 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 599kcal / 5.5g	麻婆ラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 608kcal / 6.g	関西風 うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 552kcal / 3.8g	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。	
定番麺 (単品) 和麺：月・水・金	醤油・味噌・塩 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生			キツネ・タヌキ・ザル 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生			
日替わり丼 (汁物付)	ナシゴレン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 643kcal / 2.4g			ソースかつ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 539kcal / 1.8g	牛丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 711kcal / 2.6g	月・金ニコニコランチ (250円) 学生限定	
カレーライス (単品)	ポークカレー(中辛・甘口) 765kcal / 3.3g						
カレー トッピング	豚カツ 100円 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生					辛さの目安チョイ辛！ 辛い！ ..×□°△× 激辛！	
小鉢 A	カレーコロッケ 112kcal / 0.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ブロッコリーのマリネ 68kcal / 0.8g 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	切干大根煮つけ 98kcal / 1.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	こんにゃくピリ炒め 32kcal / 0.3g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	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	金平牛蒡 75kcal / 0.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ほうれん草ピーナツ和え 61kcal / 0.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	オクラとカニカマの ワサビポン酢和え 33kcal / 0.8g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	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	ハムとキャベツの マヨネーズ和え 87kcal / 0.6g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	コンニャクとピーマンの ガーリックソテー 58kcal / 0.6g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 B	ペンネサラダ 112kcal / 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	カブとささみの サラダ 49kcal / 1.g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	カリフラワー ベーコンサラダ 123kcal / 0.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ゴボウサラダ 123kcal / 0.8g 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。

9月のイベントメニューは「スタミナ&スパイシーフェアです！」