

週 間 献 立 表

Sale Items	9月6日 Monday	9月7日 Tuesday	9月8日 Wednesday	9月9日 Thursday	9月10日 Friday	9月11日 Saturday	9月12日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	鶏胸肉の黒酢 照り焼き 245kcal / 2.4g	🔥 旨辛豆腐 🔥 256kcal / 2.8g	鶏肉の南部焼き 228kcal / 1.3g	豆腐ハンバーグ おろしソース 222kcal / 2.2g	鶏肉とキャベツの だし煮 168kcal / 1.8g		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	ポークソテーキノコ ソース 351 kcal 2.5 g	チキンチーズ焼き 303 kcal 2.4 g	ジャンボメンチかつ 521 kcal 2.8 g	イベントメニュー！ リコピンたっぷり 鶏のヨーグルトトマト煮 425 kcal 3.0 g	鮭の葱みそ マヨネーズ焼き 366 kcal 1.7 g	辛さの目 チヨイ 辛 ×□△× 激	
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	坦々麺 🔥 734 kcal 7.1 g	関西だしの うどん・そば 512 kcal 4.2 g	🔥 台湾ラーメン 🔥 538 kcal 4.0 g	カレー うどん・そば 🔥 577 kcal 5.6 g	冷やしラーメン 504 kcal 7.8 g		
定番麺 (単品) 和麺：月・水・金 中華麺：火・木	きつね・たぬき・かき揚げ 734 kcal 7.1 g	醤油・味噌・塩 512 kcal 4.2 g	きつね・たぬき・かき揚げ 538 kcal 4.0 g	醤油・味噌・塩 577 kcal 5.6 g	きつね・たぬき・かき揚げ 504 kcal 7.8 g		
日替わり丼 (汁物付)	麻婆丼 740 kcal 2.9 g	長崎チャーメン 530kcal / 2.3g	ネギトロ丼 847 kcal 3.6 g	かつ丼 602kcal / 2.7g	牛肉のクッパ 596 kcal 1.5 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	切り干し大根 45 kcal 0.4 g	コロッケ 96 kcal 0.3 g	アスパラベーコン炒め 98 kcal 0.4 g	いんげん胡麻和え 61 kcal 0.3 g	冷奴 56 kcal 0.9 g		
小鉢 A	イカときゅうりの 酢味噌あえ 31 kcal 0.3 g	にら玉もやし 68 kcal 0.3 g	キャベツと桜エビ 煮びたし 78 kcal 0.6 g	筑前煮 101 kcal 0.8 g	揚げ餃子 120 kcal 0.2 g		
小鉢 A	ほうれん草としらす のエスニックナムル 39kcal / .9g	茹で鶏と茄子の 柚子胡椒和え 57kcal / .9g	小松菜の桜えび 香り炒め 45kcal / 0.4g	レンコンの唐揚げ マヨコチュソース 150kcal / 1.g	胡瓜とちくわの ピリ辛和え 57kcal / 0.1.1g		
小鉢 B	ツナサラダ 131 kcal 0.9 g	明太スパサラダ 131 kcal 1.2 g	山芋とオクラのサラダ 45 kcal 0.2 g	ハムサラダ 117 kcal 0.2 g	春雨サラダ 87 kcal 0.8 g		

※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。

9月のイベントメニューは「健康増進フェア！」 体に良い成分を含む食品を摂り入れて、パワーチャージ！
夏バテ、疲れを改善し、健活しましょう。今週は「リコピンたっぷり」鶏のヨーグルトトマト煮です！
乳酸菌が腸の調子を整えてくれるヨーグルトと、リコピンたっぷりのトマトソースでチキンを煮込みました。
トマトの色素「リコピン」は抗酸化力が強く血流を改善する効果や生活習慣病を予防する効果が期待されています。

