

週 間 献 立 表

Sale Items	10月13日 Monday	10月14日 Tuesday	10月15日 Wednesday	10月16日 Thursday	10月17日 Friday	10月18日 Saturday	10月19日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	蒸し鶏の ピリ辛ソース🔥 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 202 kcal / 0.8 g	旨辛豆腐 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 256kcal / 2.8g	鶏肉のスパイシーチリ ソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 248kcal / 2.8g	鮭の竜田揚げ イタリアンソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 246kcal / 1.6g	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)	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	鯖の七味焼き🔥 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 263 kcal / 2.8 g	鶏の竜田揚げ おろしポン酢 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 346kcal / 1.2g	チーズハンバーグ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 348 kcal / 2.4 g	スパイシーチキン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 332kcal / 1.8g	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	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	塩バターラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 780kcal / 6.6g	関西だしの うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 512 kcal / 4.2 g	坦々麺🔥 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 734 kcal / 7.1 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	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	カツネ・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	カツネ・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	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生
日替わり丼 (汁物付)	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	タレかつ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 737kcal / 2.9g	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	イベントメニュー！ 鶏肉飯 (ジローハン) 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 491 kcal / 2.2 g	長崎チャーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 671kcal / 3.5g	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 / 3.3g					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		インゲン胡麻和え 69kcal / 0.6g	ブロッコリーのマリネ 68kcal / 0.8g	キャベツとしらすの 酢の物 43kcal / 2.g	ひじき煮つけ 46kcal / 0.5g		
小鉢 A	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	じゃがいもとコーン バター炒め 65kcal / 1.2g	茄子の煮浸し 97kcal / 0.1g	ザーサイともやし ピリ辛炒め 40kcal / 2.5g	オクラおかか和え 28kcal / 0.8g		
小鉢 A	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	オクラとシメジ ごま味噌和え 73kcal / 0.6g	レンコンのコチジャンナムル 58kcal / 0.9g	大根のツナ味噌あん 72kcal / 1.7g	貝柱フライ 88kcal / 1.2g		
小鉢 B	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	カブとささみのサラダ 49kcal / 1.g	白菜リンゴサラダ 33kcal / 1.4g	ゴボウサラダ 50kcal / 1.g	水菜ツナサラダ 68kcal / 1.4g		

※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。

10月のイベントメニューは「韓国・台湾フェスです！」

