

# 週間献立表

Sale Items	1月27日 Monday	1月28日 Tuesday	1月29日 Wednesday	1月30日 Thursday	1月31日 Friday	2月1日 Saturday	2月2日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	蒸し鶏のピリ辛 ソース 202kcal / .8g	鶏△ネ肉のカレー ムニエル生姜風味 243kcal / 2.8g					
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	チーズハンバーグ 236kcal / 2.3g	鶏肉の竜田揚げ おろしポン酢 346kcal / 0.2g	ビーフストロガノフ 343kcal / 3.2g	スパイシーチキン 388kcal / 2.4g	鯖の煮つけ 338kcal / 3.2g		
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	坦々麺 734kcal / 7.1g	すき焼き うどん・そば 582kcal / 4.6g	塩バター ラーメン 730kcal / 6.6g	ごま豆乳坦々 うどん・そば 486kcal / 9.1g	台湾ラーメン 🔥🔥 538kcal / 4.0g		
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	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)	<b>愛知</b> 味噌カツ丼 668 kcal / 2.8 g	中華丼 723kcal / 2.7g					
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・唐揚げ・チーズ・温玉 100円						
小鉢 A	竹輪磯部揚げ 113 kcal / 0.2 g	カレーコロッケ 112kcal / 0.5g	春巻き 86kcal / 1.6g	貝柱フライ 56kcal / 0.8g	コロッケ 80kcal / 1.5g		
小鉢 A	きんぴら牛蒡 67 kcal / 0.4 g	こんにゃく ピリ炒め 32kcal / 0.3g	野菜炒め 65kcal / 0.4g	ハムとキャベツ マヨネーズ和え 87kcal / 0.6g	里芋とじゃが芋の おろし和え 78kcal / 0.7g		
小鉢 A	茄子と菜の花の 白湯煮浸し 51kcal / 0.8g	オクラとカニカマの ワサビポン酢和え 33kcal / 0.8g					
小鉢 B	シエルマカロニ サラダ 86 kcal / 0.8 g	パンネサラダ 112kcal /	ハムサラダ 62kcal / 0.8g	カリフラワー ベーコンサラダ 123kcal / 0.4g	ツナサラダ 66kcal / 1.6g		

※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。**