

# 週間献立表

Sale Items	12月2日 Monday	12月3日 Tuesday	12月4日 Wednesday	12月5日 Thursday	12月6日 Friday	12月7日 Saturday	12月8日 Sunday
日替わりヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	鶏肉とキャベツのだし煮 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 168kcal / 1.8g	ゆで豚と野菜の胡麻ドレソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 236kcal / 2.3g	鯖のねぎ味噌焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 124kcal / 0.5g	塩麩入り豆腐ハンバーグ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 300kcal / 2.2g	豚肉と豆腐のオイスターソース煮込み 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 177kcal / 1.4g		
バラエティーセット (小鉢A+ご飯+汁物)	サーモンフライとカキフライ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 521kcal / 2.8g	トンカツ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 422kcal / 2.9g	豚キムチ温玉添え 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 254kcal / 1.9g	<b>イベントメニュー!</b> チキンラヴィゴッドソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 415kcal / 2.3g	ビーフシチュー 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 303kcal / 2.4g		
日替わり麺(単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	ゆず風味塩ラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 483kcal / 4.9g	煮干しラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 682kcal / 6.5g	コロッケうどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 668kcal / 6.2g	マージャン麺 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 668kcal / 3.6g	かき玉うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 567kcal / 5.4g		
定番麺(単品) 和麺：月・水・金	きつね・たぬき 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	きつね・たぬき 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		きつね・たぬき 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	ネギトロ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 847kcal / 3.5g		韓国風ドライカレー 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 529kcal / 1.8g			
カレーライス(単品)	ポークカレー(中辛・甘口) 765kcal / 3.3g					<b>辛さの目安</b>  .....チオイ辛!  .....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	ポテトスープ煮 61kcal / 0.9g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	信田煮 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	切昆布煮つけ 76kcal / 2.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ゴボウとベーコンのオリーブソテー 53kcal / 0.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	竹の子土佐煮 39kcal / 0.8g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	キュウリときくらげ酢の物 97kcal / 0.6g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	オクラ豆腐 135kcal / 1.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ホタテフライ 85kcal / 1.1g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	枝豆ともやしおろし和え 97kcal / 0.1g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ほうれん草とシメジの和え物 39kcal / 0.6g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	揚げ茄子の中華風南蛮漬け 136kcal / 1.0g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	彩り野菜の厚揚げマーボー 275kcal / 1.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	茄子と香ばしネギの和え物 53kcal / 0.3g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	もやしと竹輪のカレーマヨ和え 103kcal / 1.0g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	甘辛あげかぼちゃ 109kcal / 1.2g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 B	ハンパンジーサラダ 64kcal / 1.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	アボガドサラダ 63kcal / 0.6g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	スパゲッティサラダ 90kcal / 0.8g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	海鮮サラダ 35kcal / 0.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	アスパラサラダ 36kcal / 0.5g 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。

**12月のイベントメニューは「クリスマスフェアです！」**