献立表



Sale Items	11月17日 Monday	11月18日 Tuesday	11月19日 Wednesday	11月20日 Thursday	11月21日 Friday	11月22日 Saturday	11月23日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	白身魚のトマト チーズ焼き	豚肉と野菜の 塩こうじ蒸し	鯵の野菜あんかけ	鶏肉の南部焼	白身魚のムニエル ミートソースがけ		
	159kcal / 2.6 g	玉子 小麦 牛乳 そば ^{落花生} 241kcal / 1.8g				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)	チキンソテーガーリック キノコソース	鶏肉の韓国風焼き	ヤージャン豆腐	ポークタラモ チーズ焼き	油淋鶏	ワンコイ ワンコイ	
	玉子 <mark>小麦 牛乳</mark> そば ^{落花生} 302 kcal 2.8 g	玉子 小麦牛乳 そば ^{落花生} 257 kcal2.3	玉子 <mark>小麦</mark> 牛乳 そば ^{矯花生} 254 kcal 2.3 g		玉子 小麦 牛乳 そば ^{落花生} 252 kcal 1.9 g	学生限定	きです。
日替わり麺(単品) 中華麺:月・水・金 和麺:火・木	坦々麺 👍	☆台湾ラーメン 👍	カレー南蛮 うどん・そば	ジャージャー麺	鶏葱 うどん・そば	学生以外の方は 買い求め<	
	玉子 小麦 牛乳 そば ^{落花生} 734 kcal 7.1 g	玉子 <mark>小麦</mark> 牛乳 そば ^{落花生} 752kcal / 6.4 g	玉子 小麦 牛乳 そば ^{落花生} 589kcal / 5.4 g	玉子 小麦牛乳 そば ^{落花生} 539kcal /5.5 g	<mark>玉子 小麦</mark> 牛乳 <mark>そば</mark> ^{落花生} /	水曜 1	00円
│ 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 <mark>玉子 小麦</mark> 牛乳 <mark>そば</mark> ^{落花生}	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	きつね・たぬき 玉子 小麦 4型 そば ^落 ぎ生	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	カレー・うどん・そばの日!	
日替わり丼(汁物付)	ササミソースかつ丼	角煮丼		株父 豚みそ丼	生姜焼き丼	ニコニコランチ250円は 月曜日・金曜日実施	
		玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		玉子 小麦 牛乳 そば 落花生			
	589kcai / 2.9 g	826 kcal 2.9 g	kcal g	532 kcal 2.4 g	737 kcal 2.9 g		
カレーライス	589kcai / 2.9 g	ポ-	ークカレー(中辛・甘口])	737 kcal 2.9 g	、辛さの	目安
カレーライス ^(単品) カレー	osekcal / 2.9g	-	ークカレー(中辛・甘口 cal / 3.3])	737 kcal 2.9 g	de	·目安 ·チョイ辛!
(単品)	289Kcal / 2.9g	ポ-	ークカレー(中辛・甘口]) 3g	737 kcal 2.9 g	de	・チョイ辛!
(単高) カレー トッピング	切り干し大根	ポ・ 765kc アスパラベーコン炒め	ークカレー(中辛・甘口 cal / 3.3 豚カツ 100円 玉子 小麦 牛乳 そば ^{霧花生} いんげん胡麻和え]) 3g 3g れんこんのから揚げ マヨコチュソース	冷奴	*	
グルー	切り干し大根 45 kcal 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば ⁸⁶² 生	ポ・ 765kc アスパラベーコン炒め 98 kcal 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば ^{落花生}	ークカレー(中辛・甘口 cal / 3.3 豚カツ 100円 玉子 小麦 牛乳 そば ^{海花生} いんげん胡麻和え 61 kcal 0.3 g	3g 3g れんこんのから揚げ マヨコチュソース 42 kcal / 1.9 g		*	·チョイ辛! ··辛い!
(単高) カレー トッピング 小鉢 A	切り干し大根 45 kcal 0.4 g	ポ・ 765kc アスパラベーコン炒め 98 kcal 0.4 g	ークカレー(中辛・甘口 cal / 3.3 豚カツ 100円 玉子 小麦 牛乳 そば ^{海花生} いんげん胡麻和え 61 kcal 0.3 g	3g 3g れんこんのから揚げ マヨコチュソース 42 kcal / 1.9 g	冷奴 56 kcal 0.9 g	*	·チョイ辛! ··辛い!
(単高) カレー トッピング	切り干し大根 45 kcal 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 塚花生 イカときゅうりの 酢味噌あえ 31 kcal 0.3 g	ポースパラベーコン炒め 98 kcal 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば ^{海花生} キャベツと桜エビ 煮びたし 78 kcal 0.6 g	ークカレー(中辛・甘口al / 3.3 豚カツ 100円 玉子 小麦 牛乳 そば ^{落花生} いんげん胡麻和え 61 kcal 0.3 g 玉子 小麦 牛乳 そば ^{落花生} ふろふき大根 44kcal / 1.2 g	3 g れんこんのから揚げ マヨコチュソース 42 kcal / 1.9 g 玉子 小麦 牛乳 そば 層形生 筑前煮 34 kcal / 0.6 g	冷奴 56 kcal 0.9 g 玉子 小麦 牛乳 そば ^{落花生} 揚げ餃子 120 kcal 0.2 g	*	·チョイ辛! ··辛い!
(単高) カレー トッピング 小鉢 A 小鉢 A	切り干し大根 45 kcal 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば %を生 イカときゅうりの 酢味噌あえ 31 kcal 0.3 g 玉子 小麦 牛乳 そば %を生 ほうれん草としらす のエスニックナムル	ポースパラベーコン炒め 98 kcal 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば ^{落花生} キャベツと桜エビ 煮びたし 78 kcal 0.6 g 玉子 小麦 牛乳 そば ^{窓花生} 小松菜の桜えび 香り炒め	- クカレー(中辛・甘口al / 3.3 豚カツ 100円 玉子 小麦 牛乳 そば ^{豚花生} いんげん胡麻和え 61 kcal 0.3 g 玉子 小麦 牛乳 そば ^{豚花生} ふろふき大根 44kcal / 1.2 g 玉子 小麦 牛乳 そば ^{豚花生} レンコンの唐揚げ マヨコチュソース	1) 3g	冷奴 56 kcal 0.9 g 玉子 小麦 牛乳 そば 海花生 揚げ餃子 120 kcal 0.2 g <mark>玉子 小麦</mark> 牛乳 そば 海花生 胡瓜とちくわの ピリ辛和え	*	·チョイ辛! ··辛い!
(単高) カレー トッピング 小鉢 A	切り干し大根 45 kcal 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 縁症性 イカときゅうりの 酢味噌あえ 31 kcal 0.3 g 玉子 小麦 牛乳 そば 縁症性 ほうれん草としらす のエスニックナムル 39kcal / .9g	ポースパラベーコン炒め 98 kcal 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば ^{海市生} キャベツと桜エビ 煮びたし 78 kcal 0.6 g 玉子 小麦 牛乳 そば ^{海市生} 小松菜の桜えび	ークカレー(中辛・甘口al / 3.3 豚カツ 100円 玉子 小麦 牛乳 そば 腎形生 いんげん胡麻和え 61 kcal 0.3 g 玉子 小麦 牛乳 そば 腎形生 ふろふき大根 44kcal / 1.2 g 玉子 小麦 牛乳 そば 腎形生 レンコンの唐揚げ	1) 3g	冷奴 56 kcal 0.9 g 玉子 小麦 牛乳 そば ^{落花生} 揚げ餃子 120 kcal 0.2 g 玉子 小麦 牛乳 そば ^{落花生} 胡瓜とちくわの	*	·チョイ辛! ··辛い!
(単品) カレー トッピング 小鉢 A 小鉢 A	切り干し大根 45 kcal 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 縁症性 イカときゅうりの 酢味噌あえ 31 kcal 0.3 g 玉子 小麦 牛乳 そば 縁症性 ほうれん草としらす のエスニックナムル 39kcal / .9g	ポースパラベーコン炒め 98 kcal 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 海形生 キャベツと桜エビ 煮びたし 78 kcal 0.6 g 玉子 小麦 牛乳 そば 海形生 小松菜の桜えび 香り炒め 45kcal / 0.4 g	- クカレー(中辛・甘口al / 3.3 豚カツ 100円 玉子 小麦 牛乳 そば ^{豚花生} いんげん胡麻和え 61 kcal 0.3 g 玉子 小麦 牛乳 そば ^{豚花生} ふろふき大根 44kcal / 1.2 g 玉子 小麦 牛乳 そば ^{豚花生} レンコンの唐揚げ マヨコチュソース 150kcal / 1.g	1) 3g	冷奴 56 kcal 0.9 g 玉子 小麦 牛乳 そば 溶花生 揚げ餃子 120 kcal 0.2 g エ子 小麦 牛乳 そば 溶花生 胡瓜とちくわの ピリ辛和え 57kcal / 1.1g	*	·チョイ辛! ··辛い!
(単高) カレー トッピング 小鉢 A 小鉢 A	切り干し大根 45 kcal 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 溶形生 イカときゆうりの 酢味噌あえ 31 kcal 0.3 g 玉子 小麦 牛乳 そば 溶形生 ほうれん草としらす のエスニックナムル 39kcal / .9g 玉子 小麦 牛乳 そば 溶形生	ポースパラベーコン炒め 98 kcal 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば ^{海花生} キャベツと桜エビ 煮びたし 78 kcal 0.6 g 玉子 小麦 牛乳 そば ^{海花生} 小松菜の桜えび 香り炒め 45kcal / 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば ^{海花生} 山芋とオクラのサラダ 45 kcal 0.2 g	- クカレー(中辛・甘口 cal / 3.3	1) 3g	冷奴 56 kcal 0.9 g 玉子 小麦 牛乳 そば 海花生 揚げ餃子 120 kcal 0.2 g 玉子 小麦 牛乳 そば 海花生 胡瓜とちくわの ピリ辛和え 57kcal / 1.1 g 玉子 小麦 牛乳 そば 海花生	*	·チョイ辛! ··辛い!

※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。 11月のイベントメニュどんぶりフェアです!」

