

週 間 献 立 表

Sale Items	5月26日 Monday	5月27日 Tuesday	5月28日 Wednesday	5月29日 Thursday	5月30日 Friday	5月31日 Saturday	6月1日 Sunday	
ヘルシーセット お弁当 420円～	揚げないアジフライ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 259kcal / 1.8g	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	ヘルシーチーズ ハンバーグ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 300kcal / 2.1g	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	鶏むね肉の黒酢 照り焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 245kcal / 2.4 g			
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	油淋鶏 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 252kcal / 1.9g	ジャンボメンチカツ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 288kcal / 2.8g	鯖の七味焼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 263kcal / 2.8g	イベントメニュー ロゼヤンニャム ハンバーグ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 429 kcal 2.7 g	豚ロース生姜焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 426 kcal 2.8 g			
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	坦々麺 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 734 kcal / 7.1 g	麻婆ラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 608kcal / 6.6g	けんちんうどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 512kcal / 4.2g	かき揚げ うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 588kcal / 5.2 g	冷やし中華 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 518kcal / 4.9 g	ワンコインカレー ワンコイン和麺は 学生限定です。 学生以外の方は通常の食券 をお買い求めください。		
定番麺 (単品) 和麺：月・水・金 中華麺：火・木		きつね・たぬき・ざる		冷やし坦々麺				
日替わり丼 (汁物付)		牛丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 711kcal / 2.6g		ソースかつ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 865kcal / 3.1g		月・金二コニコランチ (250円) 学生限定		
カレーライス (単品)	ポークカレー (中辛・甘口) 765kcal / 3.3g							
カレー トッピング	豚カツ 100円 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生					辛さの目チヨイ 辛 ..×□△× 激		
小鉢 A	温泉たまご 65kcal / 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	カレーコロッケ 112kcal / 0.5 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ブロッコリーのマリネ 68kcal / 0.8 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	もやしのナムル 42kcal / 1.9 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	切干大根煮つけ 98kcal / 1.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生			
	小松菜煮びたし 65kcal / 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	こんにゃく ピリ炒め 32kcal / 0.3 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	茄子の煮浸し 97kcal / 0.1 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	金平牛蒡 75kcal / 0.5 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ほうれん草 ピーナツ和え 61kcal / 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生			
小鉢 A		ゴーヤとこんにゃくの 鶏そぼろカレー炒め 45 kcal / 0.5 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	切干大根とあさりの 和え物 61 kcal / 0.9 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	大根とハムの和風マリネ 48kcal / 0.9g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生				
小鉢 B	パンバンジーサラダ 64kcal / 1.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	アボガドサラダ 63kcal / 0.6 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	スパゲッティサラダ 90kcal / 0.8 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	海鮮サラダ 35kcal / 0.5 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	アスパラサラダ 36kcal / 0.5 g 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。

※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。

5月のイベントメニューは「ハンバーグフェアです！」

※栄養価表示：エネルギー/塩分