

週間献立表

Sale Items	4月26日 Monday	4月27日 Tuesday	4月28日 Wednesday	4月29日 Thursday	4月30日 Friday	5月1日 Saturday	5月2日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	揚げタラの生姜 あんかけ 224kcal / 1.7g	ささみのピカタ オーロラソース 221kcal / 1.4g	白身魚のトマト チーズ焼き 159kcal / 2.6g	昭和の日	揚げないアジフライ 259kcal / 1.8g		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	回鍋肉 428 kcal / 2.8 g	鯖の七味焼き  263 kcal / 2.8 g	家常豆腐  312 kcal / 2.5 g		イベントメニュー アボガドバーグの おろし野菜ソース 406 kcal / 1.9 g		
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	柚子風味塩ラーメン 483 kcal / 4.9 g	京都風かきたま うどん・そば 623 kcal / 2.1 g	ワンタンメン 702 kcal / 6.6 g		台湾ラーメン 538 kcal / 4.0 g	辛さの目安 チオイ辛!  辛い!    ..×□△  激辛!	
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		きつね・たぬき・かき揚げ		
日替わり丼 (汁物付)	牛丼 711 kcal / 2.6 g	トルコライス 937kcal / 3.3g	トマトカレー 野菜添え 684 kcal / 2.3 g		照りマヨチキン丼 776 kcal / 2.6 g		
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100円						
小鉢 A	切り干し大根 45 kcal / 0.4 g	コロッケ 96 kcal / 0.3 g	アスパラベーコン炒め 98 kcal / 0.4 g		もやしのナムル 42 kcal / 1.9 g		
小鉢 A	イカときゅうりの 酢味噌あえ 31 kcal / 0.3 g	にら玉もやし 68 kcal / 0.3 g	キャベツと桜エビ 煮びたし 78 kcal / 0.6 g		小松菜お浸し 65 kcal / 0.4 g		
小鉢 A	ほうれん草としらす のエスニックナムル 39kcal / .9g	茹で鶏と茄子の 柚子胡椒和え 57kcal / .9g	白菜とあさり オイスター炒め 36kcal / 0.7g		南瓜そぼろあん 46kcal / 0.8g		
小鉢 B	ツナサラダ 131 kcal / 0.9 g	明太スパサラダ 131 kcal / 1.2 g	山芋とオクラのサラダ 45 kcal / 0.2 g		ブロッコリーサラダ 54 kcal / 0.3 g		

※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。

**4月のイベントメニューは「ハンバーグフェア！」今週は「アボガドバーグのおろし野菜ソース」です。
玉ねぎや人参などのおろし野菜や、リンゴ果汁などを加えたソースとたっぷりのアボガドを
合わせさっぱりと仕上げました。**