

# 週間献立表

Sale Items	4月12日 Monday	4月13日 Tuesday	4月14日 Wednesday	4月15日 Thursday	4月16日 Friday	4月17日 Saturday	4月18日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	白身魚の中華風 フリッター 249kcal / 1.5g	野菜たっぷりブルコギ 250kcal / 1.8g	鶏肉の スパイシーチリソース 248kcal / 2.8g	鱈の南部焼	<b>リコピンメニュー</b> 鶏むね肉とゴロゴロ 野菜のトマト炒め 248kcal / 2.8g		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	<b>リコピンメニュー</b> チキンソテー バジルトマトソース 539kcal / 1.8g	<b>肉フェス!!!</b> 鶏のから揚げ 爆盛り! /	<b>リコピンメニュー</b> リコピンたっぷり ポークチャップ 343kcal / 3.2g	<b>イベントメニュー</b> 粒マスベーコンはバーグ BBQソース 422kcal / 3g	チンジャオロース 318kcal / 1.6g		
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	塩バターラーメン 730kcal / 6.6g	鶏葱うどん・そば 623kcal / 2.1g	ワンタンメン 702kcal / 6.6g	カレー肉汁 うどん・そば 587kcal / 2.9g	マージャン麺 804kcal / 5.5g	<b>辛さの目</b>  ..... <b>チヨイ</b> ..... <b>辛</b> ..... <b>激</b>	
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・塩	きつね・たぬき・かき揚げ	醤油・味噌・塩	きつね・たぬき・かき揚げ		
日替わり丼 (汁物付)	麻婆丼 523kcal / 2.5g	中華丼 723kcal / 2.7g	ピビンバ 671kcal / 1.8g	ソースかつ丼 865kcal / 3.1g	スープカレー 752kcal / 4.2g		
カレーライス (単品)	ポークカレー (カツカレー400円) 1階おやつパン工房で販売 765 kcal 3.3 g						
小鉢 A	コロッケ 96kcal / 0.3g	ポテトスープ煮 61kcal / 0.9g	切昆布煮つけ 76kcal / 2.5g	コボウとベーコンの オリーブソテー 53kcal / 0.4g	竹の子土佐煮 39kcal / 0.8g		
小鉢 A	にら玉もやし 68kcal / 0.3g	キュウリときくらげ 酢の物 34kcal / 0.6g	ほうれん草とキノコの わさび海苔和え 34kcal / 0.6g	枝豆ともやし おろし和え 24kcal / 0.1g	インゲン胡麻和え 39kcal / 0.6g		
小鉢 A	ほうれん草のナムル 40kcal / 1.2g	揚げ茄子の中華風 南蛮漬け 136kcal / 1.0g	竹の子とアスパラの ザーサイ炒め 50kcal / 1.4g	冬瓜のホットジンジャー コンポート 54kcal / 0.0g	甘辛あげかぼちゃ 109kcal / 1.2g		
小鉢 B	ツナサラダ 13kcal / 0.9g	山芋とオクラのサラダ 13kcal / 1.2g	スパゲッティサラダ 90kcal / 0.8g	バンバンジーサラダ 139kcal / 1.4g	アボガドサラダ 63kcal / 0.6g		

※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。

**4月のイベントメニューは「ハンバーグフェア！」今週は「粒マスベーコンハンバーグのBBQソース」です。**  
**粒マスタードで香りづけ焼いたハンバーグに、ベーコンとバーベキューソースを合わせました。**  
**ガツンと食べごたえ十分です。**  
**同時開催！テルモンテ リッチにトマトフェア!! 滝沢カレン氏のおすすめ商品を使用したトマト料理が**  
**味わえます。**

