

週間献立表

Sale Items	12月23日 Monday	12月24日 Tuesday	12月25日 Wednesday	12月26日 Thursday	12月27日 Friday	12月28日 Saturday	12月29日 Sunday
日替わりヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	彩野菜と鮭のソテー 238kcal / 2.3g	鶏ささみフリッター 香味ソース 🔥 242kcal / 1.3g	野菜たっぷりブルコギ 🔥 250 kcal / 1.8 g				
バラエティーセット (小鉢A+ご飯+汁物)	チキンソテーのトリュフ クリームソース	チンジャオロースー	肉フェス! 鶏のから揚げ 爆盛! 1035kcal / 4.7g				
日替わり麺(単品) 中華麺:月・水・金 和麺:火・木	煮干しラーメン 682kcal / 6.5g	かき玉うどん・そば 567kcal / 5.4g	麻婆ラーメン 🔥 608kcal / 6.0g			辛さの目チョイ辛×□△× 激 😞	
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				
日替わり丼 (汁物付)	ご当地メニュー 福島喜多方 ラーメン丼 752kcal / 3.8g	お楽しみ クリスマスプレート 865kcal / 3.1g	角煮丼 826kcal / 2.9g				
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orから揚げ 100円:温玉・チーズ・80円						
小鉢 A	麻婆もやし 52kcal / 1.g	キュウリと竹輪の和え物 76kcal / 1.3g	ブロッコリーのマリネ 68kcal / 0.8g				
小鉢 A	ひじき煮 135kcal / 1.5g	高野豆腐含め煮 85kcal / 1.g	茄子の煮浸し 97kcal / 0.1g				
小鉢 A	枝豆と牛蒡の和風マリネ 64kcal / 0.9g	茄子の辛子味噌和え 60kcal / 0.3g	レンコンのコチジャンナムル 58kcal / 0.9g				
小鉢 B	山芋のサラダ 59kcal / 0.7g	大根ツナサラダ 54kcal / 0.2g	カブとささみの サラダ 49kcal / 1.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。**

12月のイベントメニューは「チキンフェア!」みんな大好き「チキン」を使ったメニューです。おなじみサクサク衣のチキンやさまざまなソースとのアレンジメニューです。今週は「チキンソテーのトリュフクリームソース」です。トリュフ風味がアクセントの醤油ベースのソースにホワイトソースを合わせまろやかに。見た目もかわいい花野菜のロマネスコを添えて。