









週間献立表

Sale Items	11月21日 Monday	11月22日 Tuesday	11月23日 Wednesday	11月24日 Thursday	11月25日 Friday	11月26日 Saturday	11月27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 159kcal / 2.6g	豚肉と野菜の塩こうじ蒸し 241kcal / 1.8g	<div style="font-size: 2em; color: red; font-weight: bold;">勤労感謝の日</div>	豆腐ハンバーグおろしソース 222kcal / 2.2g	ささみのピカタオーロラソース 221kcal / 1.4g		
バラエティーセット (小鉢A+ご飯+汁物)	ポークソテーガーリックキノコソース 351 kcal 2.8 g	ヤージャン豆腐 		イベントメニュー! 焼きあごだし染みる豚大根 315 kcal 3.9 g	レバニラ炒め 254 kcal 2.3 g	<div style="color: red; font-weight: bold;">辛さの目</div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  チヨイ </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  辛 </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">  ×□△× 激  </div>	
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	坦々麺 	関西風きしめん 490 kcal 7.9 g		京風かきたまうどん・そば 623 kcal 2.1 g	台湾ラーメン 		
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	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)	ガパオライス 	親子丼 674kcal / 2.9g		もりもり丼 /	角煮丼 826 kcal 2.9 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	アスパラベーコン炒め 98 kcal 0.4 g		いんげん胡麻和え 61 kcal 0.3 g	冷奴 56 kcal 0.9 g		
小鉢 A	イカときゅうりの酢味噌あえ 31 kcal 0.3 g	キャベツと桜エビ煮びたし 78 kcal 0.6 g		筑前煮 101 kcal 0.8 g	揚げ餃子 120 kcal 0.2 g		
小鉢 A	ほうれん草としらすのエスニックナムル 39kcal / .9g	小松菜の桜えび香り炒め 45kcal / 0.4g		レンコンの唐揚げマヨコチュソース 150kcal / 1.g	胡瓜とちくわのピリ辛和え 57kcal / 0.1.g		
小鉢 B	ツナサラダ 131 kcal 0.9 g	山芋とオクラのサラダ 45 kcal 0.2 g		ハムサラダ 117 kcal 0.2 g	春雨サラダ 87 kcal 0.8 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。**

11月のイベントメニューは「和食フェア」2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録され世界中から和食への関心が高まっています。そこで、今回は、和食ならではの食材や調味料、出汁を使用して和の旨みを味わえるメニューにしました。



