

週 間 献 立 表

Sale Items	10月23日 Monday	10月24日 Tuesday	10月25日 Wednesday	10月26日 Thursday	10月27日 Friday	10月28日 Saturday	10月29日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	鶏肉柚子胡椒味噌焼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 247 kcal / 2.3 g	鯖のねぎ味噌焼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 124 kcal / 0.5 g	白身魚の香草 パン粉焼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 249 kcal / 1.5 g	鱈の野菜あんかけ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 177 kcal / 1.4 g	ホキのトマトチーズ焼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 187 kcal / 2.6 g		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	ポークソテー 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 351kcal / 2.5g	サーモンフライ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 227kcal / 1.3g	油淋鶏 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 252kcal / 1.9g	イベントメニュー 塩麴deふっくらから揚げ 生姜みれ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 360kcal / 2.8g	鶏の竜田揚げ おろしポン酢 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 346kcal / 1.2g		
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	サンマーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 670kcal / 6.6g	かきたま うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 567kcal / 5.4g	から揚げラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 801kcal / 5.6g	牛肉 うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 623kcal / 4.8g	鶏しおラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 282kcal / 2.4g		
定番麺 (単品) 和麺：月・水・金	きつね・たぬき 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	醤油・味噌・塩 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	きつね・たぬき 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	醤油・味噌・塩 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	きつね・たぬき 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
日替わり丼 (汁物付)	生姜焼き丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 737kcal / 2.9g	から揚げ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 759kcal / 3.2g	韓国風 ドライカレー 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 529kcal / 1.8g	ロコモコ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 642kcal / 2.5g	アナゴ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 558kcal / 1.2g		
カレーライス (単品)	ポークカレー(中辛・甘口) 765kcal / 3.3g					辛さの目安 🔥 ……チョイ辛！ 🔥🔥 ……辛い！ 🔥🔥🔥 ……×□△× 激辛！ 😞	
カレー トッピング	豚カツ 100円 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生						
小鉢 A	麻婆もやし 52kcal / 1.g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	切干大根とほうれん草 のピリ辛キムチ和え 57kcal / 1.g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	コロッケ 96kcal / 0.3g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	カレーコロッケ 112kcal / 0.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	春雨中華和え 46kcal / 0.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	ひじき煮 135kcal / 1.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	バター風味入り豆腐 112kcal / 0.6g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	にら玉もやし 68kcal / 0.3g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	里芋とがんも煮 32kcal / 0.3g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	根菜きんぴら 97kcal / 0.6g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	枝豆と牛蒡の和風マリネ 64kcal / 0.9g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	¥・ 136kcal / 1.0g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ほうれん草のナムル 40kcal / 1.2g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	オクラとカニカマの ワサビポン酢和え 33kcal / 0.8g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	トマトとひじきの ねぎ塩和え 40kcal / 1.1g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 B	パンパンジーサラダ 139kcal / 1.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	山芋とオクラのサラダ 13kcal / 1.2g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ツナサラダ 13kcal / 0.9g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ペンネサラダ 112kcal / 0.8g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	水菜ツナサラダ 68kcal / 1.4g 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。

※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。

※アレルギー表示は5大アレルゲンを表示しています。