

週間献立表

Sale Items	11月4日 Monday	11月5日 Tuesday	11月6日 Wednesday	11月7日 Thursday	11月8日 Friday	11月9日 Saturday	11月10日 Sunday
日替わりヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	鶏肉の梅しそ揚げ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 285kcal / 2.8g	ヘルシーチーズハンバーグ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 300kcal / 2.1g	揚げないアジフライ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 kcal / g	豚肉と豆腐のオイスター煮込み 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 177kcal / 1.4g	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生
バラエティーセット (小鉢A+ご飯+汁物)	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ポークチャップ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 258kcal / 2.3g	チンジャオロース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	スパイシーチキン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 332kcal / 0.2g	トンテキ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生
日替わり麺(単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	鶏白湯ラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 752kcal / 6.4g	けんちんうどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 512kcal / 4.2g	牛骨ラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	かきたまうどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 582kcal / 4.9g	ワンコインカレー ワンコイン和麺は 学生限定です。 学生以外の方は通常の食券をお 買い求めください。	
定番麺(単品) 和麺：月・水・金	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	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
日替わり丼 (汁物付)	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ナシゴレン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 543kcal / 2.4g	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	かつ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 602kcal / 2.7g	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	水曜・金曜100円 カレー・うどん・そばの日!	
カレーライス (単品)	ポークカレー(中辛・甘口) 765kcal / 3.3g						
カレートッピング	豚カツ 100円 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生					辛さの目安チョイ辛!辛い!×□△× 激辛!	
小鉢 A	カレーコロッケ 112kcal / 0.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	切昆布煮つけ 76kcal / 2.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ゴボウとベーコンのオリーブソテー 53kcal / 0.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	竹の子土佐煮 39kcal / 0.8g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生			
小鉢 A	オクラ豆腐 63kcal / 0.1g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ホタテフライ 88kcal / 1.2g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	枝豆ともやしおろし和え 24kcal / 0.1g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ほうれん草とシメジの和え物 70kcal / 0.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生			
小鉢 A	彩り野菜の厚揚げマーボー 275kcal / 1.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	茄子と香ばしネギの和え物 53kcal / 0.3g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	もやしと竹輪のカレーマヨ和え 103kcal / 1.0g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	甘辛あげかぼちゃ 109kcal / 1.2g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生			
小鉢 B	ブロッコリーサラダ 54kcal / 0.1g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	カブとさきみのサラダ 49kcal / 1.1g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	カリフラワーベーコンサラダ 123kcal / 0.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ゴボウサラダ 123kcal / 0.8g 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。