

週 間 献 立 表



Sale Items	7月30日 Monday	7月31日 Tuesday	8月1日 Wednesday	8月2日 Thursday	8月3日 Friday	8月4日 Saturday	8月5日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	蒸し鶏の ピリ辛ソース 202 kcal / 0.8 g	彩り野菜と鮭のソテー 238 kcal / 2.3 g					
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	ジャンボメンチカツ 521kcal / 208.g	油淋鶏 252kcal / 1.9 g	ポークタラモチーズ 焼き 230kcal / 1.4 g	チキン 香草パン粉焼き 389 kcal / 2.3 g	チーズハンバーグ トマトソース 485 kcal / 3.3 g		
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	タンメン 556kcal / 13.3g	冷やしサラダ うどん・そば 489kcal / 3.9 g	味噌バター ラーメン 744kcal / 6.6 g	冷やし担担 うどん・そば 576kcal / 4.5 g	冷やし中華 670kcal / 6.6 g		
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・チャーシュー					
日替わり丼 (汁物付)	牛丼 711 kcal / 2.6 g	たれカツ丼 899kcal / 3.4 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orから揚げ 各100円 温玉・チーズ・揚げ野菜 各80円						
小鉢 A	菜の花の和え物 ゆず風味 44kcal / 0.8 g	もやしゆかり和え 20kcal / 0.7 g	白菜お浸し 32kcal / 0.3 g	ちくわ磯部揚げ 113kcal / 0.2 g	イカと里芋煮 77kcal / 1.2 g		
小鉢 A	ポテトカレー炒め 146kcal / 0.4 g	がんも煮つけ 70kcal / 1.g	レンコンピリ辛炒め 64kcal / 2.g	さつま揚げ煮 66kcal / 2.g	春巻き 160kcal / 1.1 g		
小鉢 A	もやしのナムル 42kcal / 0.5 g	ハムとキャベツの マヨネーズ和え 87kcal / 0.6 g					
小鉢 B	シエルマカロニ サラダ 86kcal / 0.8 g	根菜のサラダ 42kcal / 0.1 g	フルーツサラダ 24kcal / 0.g	ミモザサラダ 103kcal / 0.2 g	ハムサラダ 117kcal / 0.2 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250Kcal以下で設定しています。**