

週間献立表

Sale Items	1月23日 Monday	1月24日 Tuesday	1月25日 Wednesday	1月26日 Thursday	1月27日 Friday	1月28日 Saturday	1月29日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	白身魚の中華風 フリッター 249 kcal / 1.5 g	豆腐ハンバーグ おろしソース 222kcal / 2.2 g	鶏肉の南部焼き 228kcal / 1.3 g	🔥 鶏肉の スパイシーチリソース 248kcal / 2.8 g	イワシの竜田揚げ おろしポン酢 kcal / g		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	鶏肉の韓国風焼き 395 kcal / 1.6 g	🔥 豚キムチ炒め 🔥 307 kcal / 3.9 g	ニラレバ炒め kcal / g	クリームシチュー kcal / g	チンジャオロース 🔥 kcal / g	辛さの目安 ……チョイ辛！ ……辛い！ ……×□△😞 激辛！	
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	担々麺 734 kcal / 7.1 g	鶏葱うどん・そば 623 kcal / 2.1 g	ワンタンメン 702 kcal / 6.6 g	カレー肉汁 うどん・そば kcal / g	🔥 マージャン麺 kcal / 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 kcal / g	醤油・味噌・チャーシュー	きつね・たぬき・かき揚げ	醤油・味噌・チャーシュー	きつね・たぬき・かき揚げ kcal / g		
日替わり丼 (汁物付)	中華丼 723kcal / 2.7 g	かつ丼 812 kcal / 3.1 g	ピビンバ 🔥 671 kcal / 1.8 g	麻婆丼 🔥 kcal / g	🔥 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	コロッケ 96kcal / 0.3g	ふきの土佐煮 /	切昆布煮つけ 76kcal / 2.5 g	ゴボウとベーコンの オリーブソテー 53kcal / 0.4 g	竹の子土佐煮 39kcal / 0.8 g		
小鉢 A	にら玉もやし 68kcal / 0.3g	キュウリときくらげ 酢の物 34kcal / 0.6 g	ほうれん草とキノコの わさび海苔和え 34kcal / 0.6 g	枝豆ともやし おろし和え 24kcal / 0.1 g	インゲン胡麻和え 39kcal / 0.6 g		
小鉢 A	ほうれん草のナムル 40kcal / 1.2g	揚げ茄子の中華風 南蛮漬け 136kcal / 1.0g	竹の子とアスパラの ザーサイ炒め 50kcal / 1.4 g	冬瓜のホットジンジャー コンポート 54kcal / 0.0 g	甘辛あげかぼちゃ 109kcal / 1.2 g		
小鉢 B	ツナサラダ 13kcal / 0.9g	山芋とオクラのサラダ 13kcal / 1.2 g	スパゲッティサラダ 90kcal / 0.8 g	バンバンジーサラダ 139kcal / 1.4 g	アボガドサラダ 63kcal / 0.6 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。