

週間献立表

Sale Items	12月9日 Monday	12月10日 Tuesday	12月11日 Wednesday	12月12日 Thursday	12月13日 Friday	12月14日 Saturday	12月15日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	鶏胸肉の黒酢 照り焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 245kcal / 2.4g	白身魚のムニエル ミートソースがけ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 217kcal / 1.8g	ササミのピカタ オーロラソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 221 kcal / 1.4 g	揚げイワシの トマトソースがけ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 243kcal / 0.2g	豚肉の中華風ピカタ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 276kcal / 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)	鶏肉のから揚げ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 321kcal / 2.8g	ビーフストロガノフ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 343kcal / 3.2g	鯖の七味焼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 263kcal / 2.8g	チキンと白菜のチーズ クリーム煮 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 kcal / g	チキン南蛮 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 426 kcal 2.8 g	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	白湯ラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 525 kcal / 5.3 g	ワンタンメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 702 kcal / 6.6 g	関西出汁の うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 512 kcal / 4.2 g	二郎系油そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 kcal / g	京風かきたま うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 623kcal / 2.1g	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 623kcal / 2.1g	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /
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	きつね・たぬき 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		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)	ガパオライス 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 kcal / g	マーボー丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 740 kcal / 2.9 g		牛丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 711kcal / 2.6g		玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 595kcal / 1.5g	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生
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	青じそ香るかぼちゃと ひじきのサラダ 63 kcal / 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	エノキともやし紅生姜 炒め 44 kcal / 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ふろふき大根 44kcal / 1.2g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	いか・きゅうり・大根 のわさびオイル和え 58 kcal / 0.5 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ザーサイともやし ピリ辛炒め 40kcal / 2.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	焼きビーフン 78 kcal / 0.3 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	きんぴら牛蒡 67 kcal / 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	白菜おひたし 32 kcal / 0.3 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	根菜煮物 45 kcal / 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	肉団子 113 kcal / 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	貝柱フライ 92kcal / 1.1g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	茄子と菜の花の 白湯煮し 51kcal / 0.8g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	根菜のトマトドレサラダ 59kcal / 0.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	えのきときくらげの コリコリナムル 25kcal / 1.3g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	カブと若芽の 塩糰和え 27kcal / 0.9g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 B	明太ポテトサラダ 120 kcal / 0.6 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	シェルマカロニ サラダ 86 kcal / 0.8 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	根菜サラダ 42 kcal / 0.1 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	小エビのサラダ 114 kcal / 0.2 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	南瓜サラダ 140 kcal / 0.7 g 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。

12月のイベントメニューは「クリスマスフェア」です！