

週間献立表

Sale Items	4月15日 Monday	4月16日 Tuesday	4月17日 Wednesday	4月18日 Thursday	4月19日 Friday	4月20日 Saturday	4月21日 Sunday
ヘルシーセット お弁当 420円～	白身魚の中華風 フリッター 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 249kcal / 1.5g	豚肉と野菜の塩麹蒸し 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 241 kcal / 1.8 g	鶏肉の スパイシーチリソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 248kcal / 2.8g	鶏肉の南部焼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 231kcal / 1.8g	イワシのかば焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 342kcal / 2.9g		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	チキンソテー ガーリックソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 428kcal / 3.4 g	牛焼き肉 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 476kcal / 3.3g	鯖の味噌煮 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 374kcal / 1.5g	咖喱カリスパイス から揚げ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 508kcal / 2.3g	チンジャオロース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 318kcal / 1.6g		
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	塩バターラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 483 kcal / 4.9 g	鶏葱うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 628kcal / 2.1g	ワンタンメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 608kcal / 6.g	京風かきたま うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 623kcal / 3.1g	マージャン麺 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 567kcal / 4.8g		
定番麺 (単品) 和麺：月・水・金 中華麺：火・木	きつね・たぬき	醤油・味噌・塩	きつね・たぬき	醤油・味噌・塩	きつね・たぬき		
日替わり丼 (汁物付)	麻婆丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 748kcal / 3.8g	中華丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 552kcal / 3.6g	ビビンバ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 759 kcal / 4.6 g	ソースかつ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 741kcal / 2.3g	長崎チャーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 530kcal / 1.9g		
カレーライス (単品)	ポークカレー(中辛・甘口) 765kcal / 3.3g					辛さの目チヨイ辛×□△× 激	
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	アサリともやし <small>の青のり和</small> 17kcal / 0.8g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	揚げ出し豆腐 <small>のニラあ</small> んかけ生姜風味 135kcal / 0.8g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	春雨とインゲンのピリ辛炒め ##### / 1.0g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	れんこんのツナトマト煮 88kcal / 0.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	カリフラワーと玉ねぎ のザーサイ炒め 49kcal / 0.8g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	にら玉もやし 68kcal / 0.3g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	キュウリときくらげ 酢の物 34kcal / 0.6g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ほうれん草とキノコの わさび海苔和え 34kcal / 0.6g 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	インゲン胡麻和え 39kcal / 0.6g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	ほうれん草のナムル 40kcal / 1.2g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	揚げ茄子の中華風 南蛮漬け 136kcal / 1.0g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	竹の子とアスパラの ザーサイ炒め 50kcal / 1.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	冬瓜のホットジンジャー コンポート 54kcal / 0.0g 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	ツナサラダ 13kcal / 0.9g 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	スパゲッティサラダ 90kcal / 0.8g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ハンパンジーサラダ 139kcal / 1.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	アボガドサラダ 63kcal / 0.6g 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。

4月のイベントメニューは「から揚げフェスです！」