

# 週間献立表

Sale Items	1月3日 Monday	1月4日 Tuesday	1月5日 Wednesday	1月6日 Thursday	1月7日 Friday	1月8日 Saturday	1月9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 245kcal / 2.4g		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)		ミックス弁当	チキンソテー 425kcal / 3g	チーズハンバーグ 485kcal / 3.3g	ジャンボメンチカツ 287kcal / 2.4g		
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木			鶏白湯ラーメン 752kcal / 6.4g	関西出汁の うどん・そば 512kcal / 4.2g	麻婆ラーメン 565kcal / 4.2g		
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		
日替わり丼 (汁物付)			中華丼 723kcal / 2.7g	生姜焼き丼 737kcal / 2.9g	マヨ照り チキン丼 776 kcal / 2.6 g	<div style="text-align: center;"> <p>辛さの目</p> <p>.....チヨイ</p> <p>.....辛</p> <p>.....×□△× 激 🤢</p> </div>	
カレーライス (単品)			ポークカレー ## kcal 3.3 g				
カレー トッピング		トンカツ					
小鉢 A			お楽しみ小鉢		インゲン胡麻和え 39kcal / 0.6g		
小鉢 A					温泉たまご 65kcal / 0.4g		
			お弁当各種		小松菜煮びたし 65kcal / m		
小鉢 B			彩サラダ		ブロッコリーサラダ 54kcal / ##		

※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。

**1月のイベントメニューは「あったかフェア！」**本格的に寒くなってくると、あったかいメニューが嬉しいですね。食べることは体温上昇にも密接に関わっていて食事をとると体温が上がることはわかっています。日頃からしっかり食べて体の中から温めましょう。

