献立表



Sale Items	12月1日 Monday	12月2日 Tuesday	12月3日 Wednesday	12月4日 Thursday	12月5日 Friday	12月6日 Saturday	12月7日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	鶏肉とキャベツの だし煮	ゆで豚と野菜の 胡麻ドレソース	鯖のねぎ味噌焼き	塩麴入り豆腐 ハンバーグ	豚肉と豆腐の オイスターソース煮込み		
	168kcal / 1.8 g	玉子 小麦 牛乳そば 落花生236kcal /2.3 g	玉子 小麦 牛乳 そば ^{落花生} 124kcal / 0.5 g	玉子 小麦 牛乳 そば ^{落花生} 300kcal / 2.2g		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)	サーモンフライ とカキフライ	トンカツ	*豚キムチ温玉添え	チキンミラノ風カツレツ	チキン南蛮	ワンコイ ワンコイ	
	玉子 小麦牛乳 そば 落花生521kcal /2.8 g	玉子 小麦 牛乳そば 落花生422kcal /2.9 g	254kcal / 1.9g	玉子 小麦 牛乳そば ^{落花生} 353kcal / 2.5 g	<mark>玉子 小麦 牛乳</mark> そば ^{落花生} 425kcal / 2.5g	学生限定	きです。
日替わり麺 (単品) 中華麺:月・水・金 和麺:火・木	ゆず風味 塩ラーメン	煮干しラーメン	コロッケ うどん・そば	🚜 マージャン麺 🚜	かき玉うどん・そ ば	学生以外の方は 買い求め<	
	玉子 小麦牛乳 そば 落花生483kcal /4.9 g	玉子 小麦牛乳 そば 巻花生682kcal / 6.5 g	玉子 <mark>小麦</mark> 牛乳 <mark>そば</mark> 落花生 668kcal / 6.2g	玉子 小麦牛乳 そば 落花生668kcal/3.6 g	<mark>玉子 小麦</mark> 牛乳 <mark>そば</mark> ^{落花生} 567kcal / 5.4 g	水曜 1	100円
定番麺(単品) 和麺:月·水·金	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	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	カレー・うどん・そばの日!	
日替わり丼 (汁物付)	ナシゴレン	ネギトロ丼		韓国風ドライカレー	中華丼	ニコニコランチ250円は 月曜日・金曜日実施	
	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	玉子 小麦 牛乳 そば ^{落花生} 847kcal / 3.5 g					
	/	847kcal / 3.5 g	560kcal / 3.4 g	529kcal / 1.8 g	563kcal / 2.8g		
カレーライス ^(単品)	/	术	ークカレー(中辛・甘口)	563kcal / 2.8 g	.dc	の目安
(単品)カレー	/	,	ペークカレー(中辛・甘口 al / 3.3 豚カツ 100円) 3g	563kcal / 2.8g	.dc	・・・チョイ辛!
(単品) カレー トッピング	ポテトスープ煮	术	ークカレー(中辛・甘口 al / 3.3) 3g ゴボウとベーコンの	563kcal / 2.8g 竹の子土佐煮	*	
(単品)カレー	61kcal / 0.9g	が 765kc: 信田煮 /	ペークカレー(中辛・甘口al / 3.3 豚カツ 100円 エ子 小麦 牛乳 そば ^{落花生} 切昆布煮つけ 76kcal / 2.5g) 3g ゴボウとベーコンの オリーブソテー 53kcal / 0.4g	竹の子土佐煮 39kcal / 0.8g	*	···チョイ辛! ···辛い!
(単品) カレー トッピング 小鉢 A	61kcal / 0.9g 玉子 <mark>小麦</mark> 牛乳 そば ^{落花生} キュウリときくらげ 酢の物	が 765kc: 信田煮 / 玉子 <mark>小麦</mark> 牛乳 そば ^{落花生} オクラ豆腐	ペークカレー(中辛・甘口al / 3.3 豚カツ 100円 エ子 小麦 牛乳 そば 落花生 切昆布煮つけ 76kcal / 2.5g エ子 小麦 牛乳 そば 落花生 ホタテフライ) 3g ゴボウとベーコンの オリーブソテー 53kcal / 0.4g 玉子 小麦 牛乳 そば ^{落在生} 枝豆ともやし おろし和え	竹の子土佐煮 39kcal / 0.8g 玉子 小麦 牛乳 そば ^{落花生} ほうれん草とシメジの 和え物	*	···チョイ辛! ···辛い!
(単品) カレー トッピング	61kcal / 0.9g 玉子 <mark>小麦</mark> 牛乳 そば 落花生 キュウリときくらげ 酢の物 97kcal / 0.6g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ボ 765kci 信田煮 / 玉子 小麦 牛乳 そば ^{落花生} オクラ豆腐 135kcal / 1.5g 玉子 小麦 牛乳 そば ^{8花生}	ークカレー(中辛・甘口al / 3.3 豚カツ 100円	3g ゴボウとベーコンの オリーブソテー 53kcal / 0.4g 玉子 小麦 牛乳 そば ^{落花生} 枝豆ともやし おろし和え 97kcal / 0.1g 玉子 小麦 牛乳 そば ^{落花生}	竹の子土佐煮 39kcal / 0.8g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 ほうれん草とシメジの 和え物 39kcal / 0.6g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	*	···チョイ辛! ···辛い!
(単品) カレー トッピング 小鉢 A	61kcal / 0.9g 玉子 <mark>小麦</mark> 牛乳 そば 落花生 キュウリときくらげ 酢の物 97kcal / 0.6g	ボ 765kc: 信田煮 / 玉子 小麦 牛乳 そば ^{落花生} オクラ豆腐 135kcal / 1.5g	ペークカレー(中辛・甘口al / 3.3 豚カツ 100円 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 切昆布煮つけ 76kcal / 2.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 ホタテフライ 85kcal / 1.g	3g ゴボウとベーコンの オリーブソテー 53kcal / 0.4g 玉子 小麦 牛乳 そば ^{落花生} 枝豆ともやし おろし和え 97kcal / 0.1g	竹の子土佐煮 39kcal / 0.8g 玉子 小麦 牛乳 そば ^{落花生} ほうれん草とシメジの 和え物 39kcal / 0.6g	*	···チョイ辛! ···辛い!
(単品) カレー トッピング 小鉢 A 小鉢 A	61kcal / 0.9g 玉子 <mark>小麦</mark> 牛乳 そば 落花生 キュウリときくらげ 酢の物 97kcal / 0.6g 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	信田煮 / 玉子 <mark>小麦</mark> 牛乳 そば ^{落花生} オクラ豆腐 135kcal / 1.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 彩り野菜の厚揚げ マーボー 275kcal / 1.5g 玉子 <mark>小麦</mark> 牛乳 そば ^{落花生}	プークカレー(中辛・甘口al / 3.3 豚カツ 100円 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 切昆布煮つけ 76kcal / 2.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 ホタテフライ 85kcal / 1.g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 茄子と香ばしネギの 和え物 53kcal / 0.3 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生) 3g ゴボウとベーコンの オリープソテー 53kcal / 0.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 枝豆ともやし おろし和え 97kcal / 0.1g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 もやしと竹輪の カレーマヨ和え 103kcal / 1.0g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	竹の子土佐煮 39kcal / 0.8g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 ほうれん草とシメジの 和え物 39kcal / 0.6g 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	*	···チョイ辛! ···辛い!
(単品) カレー トッピング 小鉢 A 小鉢 A	61kcal / 0.9g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 キュウリときくらげ 酢の物 97kcal / 0.6g 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	ボ 765kc: 信田煮 / 玉子 小麦 牛乳 そば ^{落花生} オクラ豆腐 135kcal / 1.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 彩り野菜の厚揚げ マーボー 275kcal / 1.5g	ークカレー(中辛・甘口al / 3.3 豚カツ 100円 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 切昆布煮つけ 76kcal / 2.5 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 ホタテフライ 85kcal / 1.g エ子 小麦 牛乳 そば 落花生 茄子と香ばしネギの 和え物 53kcal / 0.3 g	コボウとベーコンの オリーブソテー 53kcal / 0.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 枝豆ともやし おろし和え 97kcal / 0.1g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 もやしと竹輪の カレーマヨ和え 103kcal / 1.0g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 海鮮サラダ 35kcal / 0.5g	竹の子土佐煮 39kcal / 0.8g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 ほうれん草とシメジの 和え物 39kcal / 0.6g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 甘辛あげかぼちゃ 109kcal / 1.2g	*	···チョイ辛! ···辛い!

※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「イタリアンフェアです!」

