


# 週間献立表

Sale Items	12月2日 Monday	12月3日 Tuesday	12月4日 Wednesday	12月5日 Thursday	12月6日 Friday	12月7日 Saturday	12月8日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	鶏肉柚子胡椒味噌焼 247 kcal / 2.3 g	白身魚の香草 パン粉焼き 249kcal / 1.5g	鱈の野菜あんかけ 177 kcal / 1.4 g	ホキのトマトチーズ焼き 187 kcal / 2.6 g	ささみのピカタ オーロラソース 221 kcal / 1.4 g		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	サーモンフライ 227kcal / 1.3g	鶏肉の竜田揚げ おろしボン酢 346kcal / 2.2g	酢豚 354kcal / 2.5g	<b>イベントメニュー!</b> 鶏フリッターのアリゴ 風チーズソース 367kcal / 2.1g	鯖の煮つけ 288kcal / 2.9g		
日替わり麺(単品) 中華麺:月・水・金 和麺:火・木	煮干しラーメン 682kcal / 6.5g	あんかけ うどん・そば 412kcal / 5.3g	噴火野菜のチゲ麺 735kcal / 8.6g	チゲ麻婆 うどん・そば 563kcal / 8.8g	地鶏しおスープの 酸辣湯麺 570kcal / 5.9g	 <p>辛さの目 .....チヨイ .....辛 .....×□°△× 激 😞</p>	
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 657kcal / 2.7g	醤油・味噌・チャーシュー 552kcal / 3.6g	きつね・たぬき・かき揚げ 589kcal / 2.9g	醤油・味噌・チャーシュー 812kcal / 3.1g	きつね・たぬき・かき揚げ 595kcal / 1.5g		
日替わり丼 (汁物付)	すき焼き丼 657kcal / 2.7g	ネギトロ丼 552kcal / 3.6g	<b>ご当地メニュー</b> 会津ささみソースかつ丼 589kcal / 2.9g	カツ丼 812kcal / 3.1g	牛肉のクッパ 595kcal / 1.5g		
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orから揚げ 100円						
小鉢 A	麻婆もやし 52kcal / 1.1g	キュウリと竹輪の和え物 76kcal / 1.3g	ブロッコリーのマリネ 68kcal / 0.8g	キャベツとしらすの 酢の物 43kcal / 2.2g	春雨中華和え 46kcal / 0.5g		
小鉢 A	ひじき煮 135kcal / 1.5g	高野豆腐含め煮 85kcal / 1.1g	茄子の煮浸し 97kcal / 0.1g	ザーサイともやし ピリ辛炒め 40kcal / 2.5g	根菜きんぴら 97kcal / 0.6g		
小鉢 A	枝豆と牛蒡の和風マリネ 64kcal / 0.9g	茄子の辛子味噌和え 60kcal / 0.3g	レンコンのコチジャンナムル 58kcal / 0.9g	大根のツナ味噌あん 72kcal / 1.7g	トマトとひじきの ねぎ塩和え 40kcal / 1.1g		
小鉢 B	パンパンジーサラダ 139kcal / 1.4g	菜の花とカリフラワー サラダ 127kcal / 1.2g	白菜リンゴサラダ 33kcal / 1.4g	ゴボウサラダ 50kcal / 1.1g	水菜ツナサラダ 68kcal / 1.4g		

※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。**

**12月のイベントメニューは「千キンフェア!」みんな大好き「千キン」を使ったメニューです。おなじみサクサク衣の千キン  
さまざまなソースとのアレンジメニューです。今週は「鶏フリッターのアリゴ風チーズソース」です。とろーいのびる、マッシュ  
チーズのアリゴソースと、千キンフリッターの組み合わせです。旨みたっぷりのソースを千キンとからめてどうぞ。**