

週 間 献 立 表

Sale Items	10月28日 Monday	10月29日 Tuesday	10月30日 Wednesday	10月31日 Thursday	11月1日 Friday	11月2日 Saturday	11月3日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	カレイの野菜あん 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 268 kcal / 1.3 g	鶏胸肉の黒酢照り焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 245 kcal / 2.4 g	ゆで豚と野菜の 胡麻ドレソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 236kcal / 2.3 g	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 / 0.2 g	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)	チキン南蛮 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	豚肉キムチ炒め 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 307kcal / 3.9 g	アジフライとハンバーグ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	イベントメニュー 燻製チーズとBBQソース ハンバーグ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 330kcal / 3. g	肉野菜炒め 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 227kcal / 1.3 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 705kcal / 6.3 g	油そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 538kcal / 3.4 g	京風かき玉うどん・そ ば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 623kcal / 5.8 g	ワンタンメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 702kcal / 6.6 g	ワンコインコロッケ うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	ワンコインカレー ワンコイン和麺は 学生限定です。 学生以外の方は通常の食券をお 買い求めください。	
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 /	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 /		
日替わり丼 (汁物付)	ネギトロ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	学生考案メニュー 常盤ヒラメのあんかけ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	オムライス 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	水曜・金曜100円 カレー・うどん・そばの日！	
カレーライス (単品)	ポークカレー(中辛・甘口) 765kcal / 3.3 g						
カレー トッピング	豚カツ 100円 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生					辛さの目安 🔥チョイ辛！ 🔥🔥辛い！ 🔥🔥🔥 ..×□°△× 激辛！ 😞	
小鉢 A	信田煮 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	コロッケ 96 kcal / 0.3 g 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	ゴボウとベーコンの オリーブソテー 53kcal / 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	竹の子土佐煮 39kcal / 0.8 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	マグロのやまかけ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	にら玉もやし 68 kcal / 0.3 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ホタテフライ 88kcal / 1.2 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	枝豆ともやし おろし和え 24kcal / 0.1 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ほうれん草とシメジの 和え物 70kcal / 0.5 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	アスパラ炒め 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	茹で鶏と茄子の 柚子胡椒和え 57kcal / .9 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	もやしと竹輪の カレーマヨ和え 103kcal / 1.0 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	甘辛あげかぼちゃ 109kcal / 1.2 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 B	カリフラワーベーコン サラダ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	明太スパサラダ 131 kcal / 1.2 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	アボガドサラダ 63kcal / 0.6 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	海鮮サラダ 35kcal / 0.5 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	アスパラサラダ 36kcal / 0.5 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。