

# 週間献立表

Sale Items	6月30日 Monday	7月1日 Tuesday	7月2日 Wednesday	7月3日 Thursday	7月4日 Friday	7月5日 Saturday	7月6日 Sunday
ヘルシーセット お弁当 420円～	揚げタラの生姜 あんかけ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 224kcal / 1.7g	豚肉と豆腐の スパイシートマト煮 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 300kcal / 1.4g	鯖の梅煮 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 221kcal / 2.0g	鶏むね肉の黒酢 照り焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 245kcal / 2.4g	イワシのかば焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	252kcal / 1.9g	
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	スパイシーチキン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 332 kcal / 1.8 g	麻婆豆腐 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 kcal / g	チーズハンバーグ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 348 kcal / 2.4 g	トンカツ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 432kcal / 2.9g	シーフードフライ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 kcal / g		
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	煮干しラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 682 kcal / 6.5 g	台湾ラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	サラダ うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 587kcal / 2.9g	ジャージャー麺 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	冷やし中華 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 518kcal / 4.9g	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 中華麺：火・木		ざるそば・ざるうどん		ざるそば・ざるうどん			
日替わり丼 (汁物付)		タレかつ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 737kcal / 2.9g	イベントメニュー 新欧風スパイス シーフードカレー 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 526 / 3.6	長崎チャーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		水曜・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(甘口) イベントメニュー 100円カレーです。 765kcal / 3.3g						
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 .....チオイ .....辛 .....×□△× 激	
小鉢 A	キャベツとちくわの ねぎ塩ゆかり和え 43 kcal / 1.3 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ゴーヤとこんにゃくの 鶏そぼろカレー炒め 45 kcal / 0.5 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	切干大根とあさりの 和え物 61 kcal / 0.9 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	大根とハムの和風マリネ 48kcal / 0.9g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	茄子とわかめのツナボンと和え 47 kcal / 0.8 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	イカとぎゅうりの 酢味噌あえ 31 kcal / 0.3 g 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	キャベツと桜エビ 煮びたし 78 kcal / 0.6 g 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	小松菜お浸し 65 kcal / 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	ほうれん草としらす のエスニックナムル 39kcal / .9g 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 / .9g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	小松菜の桜えび 香り炒め 45kcal / 0.4g 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	南瓜そぼろあん 46kcal / 0.8g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 B	ツナサラダ 131 kcal / 0.9 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	明太パササラダ 131 kcal / 1.2 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	山芋とオクラのサラダ 45 kcal / 0.2 g 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	ブロッコリーサラダ 54 kcal / 0.3 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。

7月のイベントメニューは「カレーフェアです！」

