






週間献立表

Sale Items	11月22日 Monday	11月23日 Tuesday	11月24日 Wednesday	11月25日 Thursday	11月26日 Friday	11月27日 Saturday	11月28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	勤労感謝の日	鶏肉の南部焼き 228kcal / 1.3g	豆腐ハンバーグおろしソース 222kcal / 2.2g	鶏肉とキャベツのだし煮 168kcal / 1.8g		
バラエティーセット (小鉢A+ご飯+汁物)	ポークソテーガーリックキノコソース 351 kcal 2.8 g		ジャンボメンチかつ イベントメニュー! ふっくら鶏天の葱ラー油かけ 521 kcal 2.8 g	546 kcal 2.8 g	鮭の葱みそマヨネーズ焼き 366 kcal 1.7 g	辛さの目チヨイ辛 ..x□°△x 激 	
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	坦々麺 		 台湾ラーメン 	カレーうどん・そば 	鶏白湯ラーメン 752kcal / 6.4g		
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		きつね・たぬき・かき揚げ	醤油・味噌・塩	きつね・たぬき・かき揚げ		
日替わり丼 (汁物付)	麻婆丼 740 kcal 2.9 g		親子丼 674kcal / 2.9g	かつ丼 602kcal / 2.7g	牛肉のクッパ 596 kcal 1.5 g		
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100円						
小鉢 A	切り干し大根 45 kcal 0.4 g		アスパラベーコン炒め 98 kcal 0.4 g	いんげん胡麻和え 61 kcal 0.3 g	冷奴 56 kcal 0.9 g		
小鉢 A	イカときゅうりの酢味噌あえ 31 kcal 0.3 g		キャベツと桜エビ煮びたし 78 kcal 0.6 g	筑前煮 101 kcal 0.8 g	揚げ餃子 120 kcal 0.2 g		
小鉢 A	ほうれん草としらすのエスニックナムル 39kcal / .9g		小松菜の桜えび香り炒め 45kcal / 0.4g	レンコンの唐揚げマヨコチュソース 150kcal / 1.g	胡瓜とちくわのピリ辛和え 57kcal / 0.1.1g		
小鉢 B	ツナサラダ 131 kcal 0.9 g		山芋とオクラのサラダ 45 kcal 0.2 g	ハムサラダ 117 kcal 0.2 g	春雨サラダ 87 kcal 0.8 g		

※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。**

11月のイベントメニューは「から揚げフェス」 みんな大好き「から揚げ」バラエティに富んだソースをお楽しみください。今週は「ふっくら鶏天の葱ラー油かけ」です。そとはカラッと中はジューシーに揚げた鶏天に、具たっぷりシャキシャキサクサクほどよい辛味の食べるラー油を合わせました。

