

週 間 献 立 表

Sale Items	5月15日 Monday	5月16日 Tuesday	5月17日 Wednesday	5月18日 Thursday	5月19日 Friday	5月20日 Saturday	5月21日 Sunday
日替わり タニタ定食	鶏肉とレーズンの 赤ワイン煮	豚肉のピネガー風味	鯖のみそ煮	いかの味噌ダシ炒め	中華風五目煮		
	229 Kcal / 0.93 g	256 Kcal / 1.01 g	240 Kcal / 0.90 g	291 Kcal / 1.28 g	215 Kcal / 1.15 g		
							
定食セット合計(金芽米100g含)→	467 Kcal / 2.72 g	554 Kcal / 2.84 g	484 Kcal / 2.62 g	565 Kcal / 2.91 g	518 Kcal / 2.69 g		
副菜 1	アスパラとエリンギの バターしょうゆ炒め	ごぼうと青梗菜の ごま和え	ミックス野菜の炒め物	小松菜と人参の アーモンド炒め	モロヘイヤサラダ		
	42 Kcal / 0.46 g	102 Kcal / 0.71 g	75 Kcal / 0.69 g	66 Kcal / 0.55 g	96 Kcal / 0.37 g		
副菜 2	貝割れ大根の もずく和え	こんにゃくと油揚げの 煮物	きゅうりの浅漬け	梅風味冷奴	里芋のおかか和え		
	26 Kcal / 0.70 g	32 Kcal / 0.34 g	12 Kcal / 0.25 g	49 Kcal / 0.30 g	44 Kcal / 0.36 g		
汁 物	大根のみそ汁	きのこのすまし汁	しめじとめかぶの すまし汁	しめじのすまし汁	桜えびのすまし汁		
	26 Kcal / 0.63 g	20 Kcal / 0.78 g	13 Kcal / 0.78 g	15 Kcal / 0.78 g	19 Kcal / 0.81 g		

バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	豚キムチ炒め 温玉添え	サワラの味噌焼き	豚肉の生姜焼き	鶏ささみフリッター 香味ソース	鯖の竜田揚げ 大根おろし添え		
	296kcal / 1.6 g	198kcal / 0.7 g	321kcal / 1.8 g	262kcal / 1.3 g	405kcal / 1.2 g	/	/
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	鶏白湯ラーメン	とろろ山菜 うどん・そば	ピリ辛かき玉 ラーメン	すき焼き うどん・そば	担担麺		
	422kcal / 4. g	473kcal / 5.2 g	610kcal / 5.1 g	582kcal / 4.6 g	612kcal / 6.2 g	/	/
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	醤油・味噌・チャーシュー	きつね・たぬき・かき揚げ	醤油・味噌・チャーシュー	きつね・たぬき・かき揚げ		
日替わり丼 (汁物付)	牛肉のクッパ	かき揚げ丼	焼鳥丼	トンテキ丼	ナシゴレン		
	595kcal / 1.5 g	693kcal / 1.3 g	653kcal / 2.9 g	652kcal / 1.8 g	643kcal / 2.4 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・温玉・揚げ野菜 各100円						
小鉢 A	ポテトスープ煮	厚揚げ煮	切昆布煮つけ	コボウとベーコンの オリーブソテー	竹の子土佐煮		
	61kcal / 0.9 g	89kcal / 1.2 g	76kcal / 2.5 g	53kcal / 0.4 g	39kcal / 0.8 g	/	/
小鉢 A	キュウりときくらげ 酢の物	小松菜とあさりの 和え物	オクラ豆腐	枝豆ともやし おろし和え	インゲン胡麻和え		
	34kcal / 0.6 g	35kcal / 1.5 g	63kcal / 0.1 g	24kcal / 0.1 g	39kcal / 0.6 g	/	/
小鉢 B	海藻サラダ	ポテトサラダ	スパゲッティサラダ	海鮮サラダ	アスパラサラダ		
	7kcal / 0.4 g	55kcal / 0.2 g	90kcal / 0.8 g	35kcal / 0.5 g	36kcal / 0.5 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。

※当食堂のお米は国産米を使用しております。

※栄養価表示：エネルギー/塩分