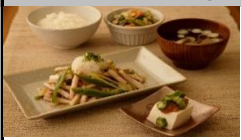


週 間 献 立 表

Sale Items	6月12日 Monday	6月13日 Tuesday	6月14日 Wednesday	6月15日 Thursday	6月16日 Friday	6月17日 Saturday	6月18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	いかの味噌ダレ炒め	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)	いわし カレーかば焼き	牛肉春雨ピリ辛炒め	ゆで豚のさっぱり ポン酢	鶏肉から揚げ	ぶり照り焼き		
	254kcal / 1.9 g	298kcal / 2.1 g	280kcal / 1.6 g	371kcal / 2.5 g	287kcal / 2.4 g	/	/
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	豚骨醤油 ラーメン	冷やし担担 うどん・そば	塩バター ラーメン	カレー南蛮 うどん・そば	冷やし中華	/	/
	711kcal / 6.9 g	576kcal / 4.5 g	730kcal / 6.6 g	589kcal / 5.4 g	670kcal / 6.6 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)	キャベツたっぷり 豚マヨ丼	チリ玉丼	山芋キムチ丼	天津飯	カツ丼	/	/
	599kcal / 2.6 g	667kcal / 2.7 g	698kcal / 2.6 g	678kcal / 2.8 g	812kcal / 3.1 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	切干大根の ホットサラダ	カレーコロッケ	温泉たまご	豚角煮	白菜とあさり オイスター炒め	/	/
	78kcal / 1.1 g	112kcal / 0.5 g	65kcal / 0.4 g	121kcal / 0.6 g	36kcal / 0.7 g	/	/
小鉢 A	ほうれん草 ピーナツ和え	こんにゃく ピリ炒め	小松菜煮びたし	ハムとキャベツ マヨネーズ和え	里芋とじゃが芋の おろし和え	/	/
	61kcal / 0.4 g	32kcal / 0.3 g	65kcal / 0.4 g	87kcal / 0.6 g	78kcal / 0.7 g	/	/
小鉢 B	ゴボウサラダ	ペンネサラダ	ブロッコリーサラダ	カリフラワー ベーコンサラダ	豆腐サラダ	/	/
	123kcal / 0.8 g	112kcal / 0.7 g	54kcal / 0.1 g	123kcal / 0.4 g	78kcal / 0.2 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