

# 週間献立表

| Sale Items         | 6月19日<br>Monday                                                                   | 6月20日<br>Tuesday                                                                  | 6月21日<br>Wednesday                                                                 | 6月22日<br>Thursday                                                                   | 6月23日<br>Friday                                                                     | 6月24日<br>Saturday | 6月25日<br>Sunday |
|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------|
| 日替わり<br>タニタ定食      | 鶏肉のしそ焼き<br>146 Kcal / 1.03 g                                                      | さわらの竜田揚げ<br>サラダ風<br>260 Kcal / 1.10 g                                             | チキンの<br>オリーブオイル焼き<br>187 Kcal / 1.11 g                                             | 豆腐つくねバーグ<br>196 Kcal / 1.10 g                                                       | ささみの衣揚げ<br>レモンあん<br>263 Kcal / 0.92 g                                               |                   |                 |
|                    |  |  |  |  |  |                   |                 |
| 定食セット合計(金芽米100g含)→ | 479 Kcal / 2.70 g                                                                 | 557 Kcal / 2.83 g                                                                 | 469 Kcal / 2.66 g                                                                  | 457 Kcal / 2.83 g                                                                   | 530 Kcal / 2.52 g                                                                   |                   |                 |
| 副菜1                | ぎんなんと<br>たけのこの煮物<br>88 Kcal / 0.54 g                                              | 豆腐のおかか炒め<br>72 Kcal / 0.72 g                                                      | 白菜のサラダ<br>58 Kcal / 0.35 g                                                         | グリーンサラダ<br>42 Kcal / 0.46 g                                                         | 細切り野菜のサラダ<br>39 Kcal / 0.43 g                                                       |                   |                 |
| 副菜2                | ごまよこし<br>31 Kcal / 0.25 g                                                         | もやしの<br>マスタード和え<br>16 Kcal / 0.34 g                                               | 青菜の中華炒め<br>63 Kcal / 0.42 g                                                        | さつま揚げと<br>ごぼうの煮物<br>54 Kcal / 0.34 g                                                | 小松菜の煮びたし<br>28 Kcal / 0.63 g                                                        |                   |                 |
| 汁物                 | つみれ汁<br>70 Kcal / 0.88 g                                                          | ごぼうの牛乳みそ汁<br>65 Kcal / 0.67 g                                                     | えのきとしいたけの<br>すまし汁<br>17 Kcal / 0.78 g                                              | わかめの中華スープ<br>21 Kcal / 0.93 g                                                       | えのきたけの<br>豆乳みそ汁<br>56 Kcal / 0.54 g                                                 |                   |                 |

|                                   |                                |                                 |                                |                                    |                                    |  |  |
|-----------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|--|--|
| バラエティー<br>セット<br>(小鉢A+ご飯+汁物)      | ジャンボメンチカツ<br>521 kcal 2.8 g    | 牛焼肉<br>476 kcal 3.3 g           | さんま塩焼き<br>298 kcal 2.4 g       | ポークピカタ<br>417 kcal 2.2 g           | 家常豆腐<br>312 kcal 2.5 g             |  |  |
| 日替わり麺 (単品)<br>中華麺：月・水・金<br>和麺：火・木 | ピリ辛葱ラーメン<br>689 kcal 6.8 g     | 鶏葱うどん・そば<br>623 kcal 2.1 g      | ワンタンメン<br>702 kcal 6.6 g       | イカ天うどん・そば<br>587 kcal 5.6 g        | 野菜たっぷり<br>味噌ラーメン<br>723 kcal 7.2 g |  |  |
| 定番麺 (単品)<br>和麺：月・水・金<br>中華麺：火・木   | きつね・たぬき・かき揚げ<br>771 kcal 3.1 g | 醤油・味噌・チャーシュー<br>759 kcal 3.2 g  | きつね・たぬき・かき揚げ<br>723 kcal 2.7 g | 醤油・味噌・チャーシュー<br>698 kcal 5.9 g     | きつね・たぬき・かき揚げ<br>811 kcal 3.3 g     |  |  |
| 日替わり丼<br>(汁物付)                    | 三色丼<br>771 kcal 3.1 g          | 唐揚げ丼<br>759 kcal 3.2 g          | 中華丼<br>723 kcal 2.7 g          | スパゲッティ<br>ミートソース<br>698 kcal 5.9 g | ハヤシライス<br>811 kcal 3.3 g           |  |  |
| カレーライス<br>(単品)                    | ポークカレー<br>765 kcal 3.3 g       |                                 |                                |                                    |                                    |  |  |
| カレー<br>トッピング                      | 豚カツ・温玉・揚げ野菜 各100円              |                                 |                                |                                    |                                    |  |  |
| 小鉢 A                              | 南瓜煮<br>112 kcal 0.4 g          | 竹輪磯部揚げ<br>113 kcal 0.2 g        | カニ焼売<br>98 kcal 0.3 g          | 小松菜ピーナッツ<br>和え<br>69 kcal 0.2 g    | 杏仁豆腐<br>98 kcal 0.0 g              |  |  |
| 小鉢 A                              | 焼きビーフン<br>78 kcal 0.3 g        | きんぴら牛蒡<br>67 kcal 0.4 g         | 白菜おひたし<br>32 kcal 0.3 g        | 根菜煮物<br>45 kcal 0.4 g              | 肉団子<br>113 kcal 0.4 g              |  |  |
| 小鉢 B                              | 明太ポテトサラダ<br>120 kcal 0.6 g     | シエルマカロニ<br>サラダ<br>86 kcal 0.8 g | 根菜サラダ<br>42 kcal 0.1 g         | 小エビのサラダ<br>114 kcal 0.2 g          | 南瓜サラダ<br>140 kcal 0.7 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