

週 間 献 立 表

Sale Items	7月3日 Monday	7月4日 Tuesday	7月5日 Wednesday	7月6日 Thursday	7月7日 Friday	7月8日 Saturday	7月9日 Sunday
日替わり タニタ定食	アスパラと豚肉の オイスターソース炒め 184 Kcal / 0.67 g 	ささみの ほうれん草ソース 176 Kcal / 0.93 g 	さわらの カーテージチーズ焼き 238 Kcal / 1.15 g 	鶏肉の なめこおろし 158 Kcal / 0.96 g 	オクラとなすの 肉みそ炒め 202 Kcal / 0.91 g 		
定食セット合計(金芽米100g含)→	508 Kcal / 2.49 g	563 Kcal / 2.69 g	472 Kcal / 3.00 g	424 Kcal / 2.45 g	497 Kcal / 2.38 g		
副菜 1	韓国風五色炒め 57 Kcal / 0.74 g	ごぼうとにんじんの サラダ 116 Kcal / 0.44 g	しらたきと ピーマン風炒め 56 Kcal / 0.68 g	ラタトゥイユ 73 Kcal / 0.44 g	ブロッコリーと カリフラワーのサラダ 74 Kcal / 0.53 g		
副菜 2	さつまいもと りんごの重ね煮 115 Kcal / 0.03 g	豆のレモン煮 82 Kcal / 0.38 g	青梗菜と厚揚げの 中華和え 24 Kcal / 0.38 g	鮭の小松菜和え 24 Kcal / 0.40 g	ごぼうとセロリの きんぴら 35 Kcal / 0.31 g		
汁 物	ザーサイスープ 8 Kcal / 1.05 g	ハーブスープ 45 Kcal / 0.94 g	えのき茸と白菜の さっぱりスープ 10 Kcal / 0.79 g	とろろ昆布のみそ汁 25 Kcal / 0.65 g	とろろ汁 42 Kcal / 0.63 g		

バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	チンジャオロース 318kcal / 1.6g	鰯のから揚げ 野菜あんかけ 318kcal / 2.4g	スパイシーチキン /	豚肉ソテー トマトソース 445kcal / 2.7g	イワシのかば焼き 342kcal / 2.9g		
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	こってりラーメン 623kcal / 6.9g	すだち風味の冷やし 鶏天うどん・そば 483kcal / 4.1g	冷やしジャージャー麺 539kcal / 3.5g	あんかけ うどん・そば 412kcal / 5.3g	しゃきしゃき野菜の 彩り坦々麺 621kcal / 7.7g		
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)	キムチチャーハン 521kcal / 2.2g	豚丼 748kcal / 3.8g	トルコライス 937kcal / 3.3g	イベントメニュー 東京神田名店 エチオピア野菜カレー 459kcal / 2.2g	プルコギ丼 763kcal / 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						
小鉢 A	麻婆もやし 52kcal / 1.g	キュウリと竹輪の和え物 76kcal / 1.3g	ブロッコリーのマリネ 68kcal / 0.8g	キャベツとしらすの 酢の物 43kcal / 2.g	春雨中華和え 46kcal / 0.5g		
小鉢 A	ひじき煮 135kcal / 1.5g	高野豆腐含め煮 85kcal / 1.g	茄子の煮浸し 97kcal / 0.1g	ザーサイともやし ピリ辛炒め 40kcal / 2.5g	根菜きんぴら 97kcal / 0.6g		
小鉢 B	バンバンジーサラダ 139kcal / 1.4g	菜の花とカリフラワー サラダ 127kcal / 1.2g	白菜リンゴサラダ 33kcal / 1.4g	ゴボウサラダ 50kcal / 1.g	水菜ツナサラダ 68kcal / 1.4g		

※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