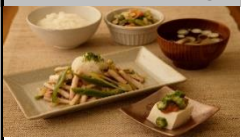


週間献立表

Sale Items	7月10日 Monday	7月11日 Tuesday	7月12日 Wednesday	7月13日 Thursday	7月14日 Friday	7月15日 Saturday	7月16日 Sunday
日替わり タニタ定食		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		
	Kcal / 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)→	Kcal / g	554 Kcal / 2.84 g	484 Kcal / 2.62 g	565 Kcal / 2.91 g	518 Kcal / 2.69 g		
副菜 1		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		
	Kcal / g	102 Kcal / 0.71 g	75 Kcal / 0.69 g	66 Kcal / 0.55 g	96 Kcal / 0.37 g		
副菜 2		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		
	Kcal / g	32 Kcal / 0.34 g	12 Kcal / 0.25 g	49 Kcal / 0.30 g	44 Kcal / 0.36 g		
汁 物		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		
	Kcal / 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)	/	サワラの味噌焼き 198kcal / 0.7 g	豚肉の生姜焼き 321kcal / 1.8 g	鶏ささみフリッター 香味ソース 262kcal / 1.3 g	鯖の竜田揚げ 大根おろし添え 405kcal / 1.2 g	/	/
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	/	冷やしジャージャー うどん・そば 302kcal / 2.5 g	担担麺 612kcal / 6.2 g	すき焼き うどん・そば 582kcal / 4.6 g	冷やし中華 518kcal / 4.9 g	/	/
定番麺 (単品) 和麺：月・水・金 中華麺：火・木		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)	/	トンテキ丼 652kcal / 1.8 g	焼鳥丼 653kcal / 2.9 g	イベントメニュー 東京神田名店 「ガヴィアル」チーズ カレー 572kcal / 2.1 g	ナシゴレン 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100円					
小鉢 A	/	厚揚げ煮 89kcal / 1.2 g	切昆布煮つけ 76kcal / 2.5 g	コボウとベーコンの オリーブソテー 53kcal / 0.4 g	竹の子土佐煮 39kcal / 0.8 g	/	/
小鉢 A	/	小松菜とあさりの 和え物 35kcal / 1.5 g	オクラ豆腐 63kcal / 0.1 g	枝豆ともやし おろし和え 24kcal / 0.1 g	インゲン胡麻和え 39kcal / 0.6 g	/	/
小鉢 B	/	ポテトサラダ 55kcal / 0.2 g	スパゲッティサラダ 90kcal / 0.8 g	海鮮サラダ 35kcal / 0.5 g	アスパラサラダ 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