

週 間 献 立 表

Sale Items	7月17日 Monday	7月18日 Tuesday	7月19日 Wednesday	7月20日 Thursday	7月21日 Friday	7月22日 Saturday	7月23日 Sunday
日替わり タニタ定食	鶏肉のしそ焼き	さわらの竜田揚げ サラダ風	チキンの オリーブオイル焼き	豆腐つくねバーグ	ささみの衣揚げ レモンあん		
	146 Kcal / 1.03 g	260 Kcal / 1.10 g	187 Kcal / 1.11 g	196 Kcal / 1.10 g	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 たけのこの煮物	豆腐のおかか炒め	白菜のサラダ	グリーンサラダ	細切り野菜のサラダ		
	88 Kcal / 0.54 g	72 Kcal / 0.72 g	58 Kcal / 0.35 g	42 Kcal / 0.46 g	39 Kcal / 0.43 g		
副菜 2	ごまよこし	もやしの マスタード和え	青菜の中華炒め	さつま揚げと ごぼうの煮物	小松菜の煮びたし		
	31 Kcal / 0.25 g	16 Kcal / 0.34 g	63 Kcal / 0.42 g	54 Kcal / 0.34 g	28 Kcal / 0.63 g		
汁 物	つみれ汁	ごぼうの牛乳みそ汁	えのきとしいたけの すまし汁	わかめの中華スープ	えのきたけの 豆乳みそ汁		
	70 Kcal / 0.88 g	65 Kcal / 0.67 g	17 Kcal / 0.78 g	21 Kcal / 0.93 g	56 Kcal / 0.54 g		

バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	チキン南蛮	油淋鶏	ポークタラモチーズ 焼き	鶏肉の山賊焼き	ポークチャップ		
	422kcal / 2.6 g	252kcal / 1.9 g	230kcal / 1.4 g	254kcal / 2.3 g	258kcal / 2.3 g	/	/
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	海老サラダの梅風味 冷やし中華	関西だしの うどん・そば	広東麺	ざく切りトマトと 梅ささみうどん	冷やし中華		
	414kcal / 4.5 g	512kcal / 4.2 g	551kcal / 8.4 g	321kcal / 6. g	700kcal / 7.1 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)	味噌カツ丼	台湾まぜご飯	から揚げ丼	イベントメニュー 東京神田インドカレー カーマ キーマカレー	ガパオライス		
	989kcal / 3.6 g	560kcal / 3.4 g	626kcal / 2.2 g	/	632kcal / 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	葉の花の和え物 ゆず風味	もやしゆかり和え	白菜お浸し	マンゴープリン	おくらやっこ		
	44kcal / 0.8 g	20kcal / 0.7 g	32kcal / 0.3 g	114kcal / 0. g	59kcal / 0.2 g	/	/
小鉢 A	ポテトカレー炒め	がんも煮つけ	レンコンピリ辛炒め	さつま揚げ煮	春巻き		
	146kcal / 0.4 g	70kcal / 1. g	64kcal / 2. g	66kcal / 2. g	160kcal / 1.1 g	/	/
小鉢 B	シェルマカロニ サラダ	根菜のサラダ	フルーツサラダ	ミモザサラダ	ハムサラダ		
	86kcal / 0.8 g	42kcal / 0.1 g	24kcal / 0. g	103kcal / 0.2 g	117kcal / 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