

週間献立表

Sale Items	7月31日 Monday	8月1日 Tuesday	8月2日 Wednesday	8月3日 Thursday	8月4日 Friday	8月5日 Saturday	8月6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 ビーフン炒め 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)	肉野菜炒め 227kcal / 1.3g	鶏肉の竜田揚げ おろしポン酢 232kcal / 1.3g	アジフライ& 温玉ハンバーグ 445kcal / 2.8g	スパイシーチキン 332kcal / 2.g	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	煮干しラーメン 682kcal / 6.5g	すだち風味の冷やし 鶏天うどん・そば 483kcal / 4.1g	豚骨醤油ラーメン 711kcal / 6.9g	関西風きしめん 512kcal / 4.2g	冷やし中華 518kcal / 4.9g		
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)							
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		
	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	ハンバンジーサラダ 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