

週間献立表

Sale Items	9月11日 Monday	9月12日 Tuesday	9月13日 Wednesday	9月14日 Thursday	9月15日 Friday	9月16日 Saturday	9月17日 Sunday
日替わり タニタ定食			鯖のみそ煮 240 Kcal / 0.90 g 	いかの味噌ダシ炒め 291 Kcal / 1.28 g 	バーベキューチキン 154 Kcal / 1.07 g  新メニュー!		
定食セット合計(金芽米100g含む)			484 Kcal / 2.62 g	565 Kcal / 2.91 g	888 Kcal / 2.70 g		
副菜1			ミックス野菜の炒め物 75 Kcal / 0.69 g	小松菜と人参の アーモンド炒め 66 Kcal / 0.55 g	大根とツナの炒め物 42 Kcal / 0.59 g		
副菜2			きゅうりの浅漬け 12 Kcal / 0.25 g	梅風味冷奴 49 Kcal / 0.30 g	青菜ののり和え 15 Kcal / 0.41 g		
汁物			しめじとめかぶの すまし汁 13 Kcal / 0.78 g	しめじのすまし汁 15 Kcal / 0.78 g	トマトのみそ汁 28 Kcal / 0.63 g		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)			イベントメニュー 春雨と肉団子の 酸辣湯煮込み 331kcal / 3.7g	鶏肉から揚げ 371kcal / 2.5g	ぶり照り焼き 287kcal / 2.4g	/	/
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木			麻婆ラーメン 565kcal / 4.2g	冷やしサラダ うどん・そば 489 kcal / 3.9 g	四川風辛みそつけ麺 658kcal / 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 776 kcal / 2.6 g	醤油・味噌・チャーシュー イベントメニュー 10種野菜のチョップ ドサラダとジャンパ ラプレート 683kcal / 3.9g	きつね・たぬき・かき揚げ 812kcal / 3.1g	/	/
日替わり丼 (汁物付)			マヨ照り チキン丼 776 kcal / 2.6 g	10種野菜のチョップ ドサラダとジャンパ ラプレート 683kcal / 3.9g	カツ丼 812kcal / 3.1g	/	/
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			温泉たまご 65kcal / 0.4 g	豚角煮 121kcal / 0.6 g	白菜とあさり オイスター炒め 36kcal / 0.7 g	/	/
小鉢 A			小松菜煮びたし 65kcal / 0.4 g	ハムとキャベツ マヨネーズ和え 87kcal / 0.6 g	里芋とじゃが芋の おろし和え 78kcal / 0.7 g	/	/
小鉢 B			ブロッコリーサラダ 54kcal / 0.1 g	カリフラワー ベーコンサラダ 123kcal / 0.4 g	豆腐サラダ 78kcal / 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

9月のイベントメニューは、夏ごはんフェア&健康増進菌活フェアを実施します。

お楽しみに!!!

