

週間献立表

Sale Items	10月16日 Monday	10月17日 Tuesday	10月18日 Wednesday	10月19日 Thursday	10月20日 Friday	10月21日 Saturday	10月22日 Sunday
日替わり タニタ定食	鶏肉のしそ焼き 146 Kcal / 1.03 g	さわらの竜田揚げ サラダ風 260 Kcal / 1.10 g	チキンの オリーブオイル焼き 187 Kcal / 1.11 g			ささみのピカタ 170.g / 0.78 g	
							
定食セット合計(金芽米100g添)	479 Kcal / 2.70 g	557 Kcal / 2.83 g	469 Kcal / 2.66 g			464kcal / 2.66 g	
副菜 1	ぎんなんと たけのこの煮物 88 Kcal / 0.54 g	豆腐のおかか炒め 72 Kcal / 0.72 g	白菜のサラダ 58 Kcal / 0.35 g			きのこサラダ 79kcal / 0.69g	
副菜 2	ごまよごし 31 Kcal / 0.25 g	もやしの マスタード和え 16 Kcal / 0.34 g	青菜の中華炒め 63 Kcal / 0.42 g			いんげんと大豆もやしのごま和え 43kcal / 0.44 g	
汁物	つみれ汁 70 Kcal / 0.88 g	ごぼうの牛乳みそ汁 65 Kcal / 0.67 g	えのきとしいたけの すまし汁 17 Kcal / 0.78 g			わかめと長ねぎのみそ汁 28kcal / 0.75 g	

バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	鶏肉の韓国風焼き 395kcal / 1.6g	酢豚 336kcal / 1.1g	イベントメニュー たっぷりきのこの シャンピニオンハンバーグ 364kcal / 2.6g			チキンソテーシャリアピンソース 331kcal / 3.6g	
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	関西だしの うどん・そば 512kcal / 4.2g	広東麺 551kcal / 8.4g			野菜たっぷりラーメン 723kcal / 7.2g	
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	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	
日替わり丼 (汁物付)	トンテキ丼 652kcal / 1.8g	台湾まぜごはん 560kcal / 3.4g	鶏五目御飯と豚汁 502kcal / 2.1g			すき焼き丼 657kcal / 2.7g	
カレーライス (単品)	ポークカレー 765 kcal / 3.3 g					ポークカレー 765kcal / 3.3g	
カレー トッピング	豚カツ・から揚げ各 100円					豚カツ・から揚げ各 100円	
小鉢 A	葉の花の和え物 ゆず風味 44kcal / 0.8g	もやしゆかり和え 20kcal / 0.7g	白菜お浸し 32kcal / 0.3g	ポルチーニとは? イタリアで好まれている 代表的なきのこです。 		さつま揚げのピリ辛炒め 68kcal / 1.g	
小鉢 A	ポテトカレー炒め 146kcal / 0.4g	がんも煮つけ 70kcal / 1.g	レンコンピリ辛炒め 64kcal / 2.g			インゲンおかか和え 17kcal / 0.7g	
小鉢 B	シエルマカロニ サラダ 86kcal / 0.8g	根菜のサラダ 42kcal / 0.1g	フルーツサラダ 24kcal / 0.g			さつま芋とかぼちゃのサラダ 90kcal / 0.4g	

※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。

※栄養価表示: エネルギー/塩分

※当食堂のお米は国産米を使用しております。

**10月のイベントメニューは「秋の味覚フェア!」 今週は…「たっぷりきのこのシャンピニオンハンバーグ」です。
シメジやマイタケ、マッシュルーム(シャンピニオン)とポルチーニの香りと旨みをきかせたソースに合わせました。**