

# 週間献立表

Sale Items	11月6日 Monday	11月7日 Tuesday	11月8日 Wednesday	11月9日 Thursday	11月10日 Friday	11月11日 Saturday	11月12日 Sunday
日替わり タニタ定食	鶏肉とレーズンの 赤ワイン煮 229 Kcal / 0.93 g	豚肉のピネガー風味 256 Kcal / 1.01 g	鯖のみそ煮 240 Kcal / 0.90 g	いかの味噌ダレ炒め 291 Kcal / 1.28 g	中華風五目煮 215 Kcal / 1.15 g		
							
定食セット合計(金芽米100g含)→	467 Kcal / 2.72 g	554 Kcal / 2.84 g	484 Kcal / 2.62 g	565 Kcal / 2.91 g	518 Kcal / 2.69 g		
副菜 1	アスパラとエリンギの バターしょうゆ炒め 42 Kcal / 0.46 g	ごぼうと青梗菜の ごま和え 102 Kcal / 0.71 g	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	モロヘイヤサラダ 96 Kcal / 0.37 g		
副菜 2	貝割れ大根の もずく和え 26 Kcal / 0.70 g	こんにゃくと油揚げの 煮物 32 Kcal / 0.34 g	きゅうりの浅漬け 12 Kcal / 0.25 g	梅風味冷奴 49 Kcal / 0.30 g	里芋のおかか和え 44 Kcal / 0.36 g		
汁物	大根のみそ汁 26 Kcal / 0.63 g	きのこのすまし汁 20 Kcal / 0.78 g	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	桜えびのすまし汁 19 Kcal / 0.81 g		

バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	鶏肉の黒こしょう焼 き 254kcal / 2.3g	ピリ辛 野菜炒め 227kcal / 1.6g	チーズハンバーグ 444kcal / 3.1g	<b>イベントメニュー</b> 仙台麩と豚の 味噌しょうが焼き 390kcal / 2.4g	鯖の竜田揚げ 大根おろし添え 405kcal / 1.2g		
日替わり麺(単品) 中華麺:月・水・金 和麺:火・木	ジャージャー麺 655kcal / 5.7g	カレーうどん /	坦々麺 612kcal / 6.2g	けんちん うどん・そば 511kcal / 3.6g	味噌バターラーメン /		
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)	長崎チャーメン 530kcal / 1.9g	親子丼 674kcal / 2.9g	焼鳥丼 653kcal / 2.9g	あんかけ チャーハン 721kcal / 3.3g	ナシゴレン 643kcal / 2.4g		
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	コロッケ 98kcal / 0.4 g	厚揚げ煮 89kcal / 1.2 g	切昆布煮つけ 76kcal / 2.5 g	揚げ出し豆腐 /	竹の子土佐煮 39kcal / 0.8 g		
小鉢 A	ほうれん草 ピーナツ和え 61kcal / 0.4 g	小松菜とあさりの 和え物 35kcal / 1.5 g	オクラの梅かつお和え /	かぼちゃの揚げ浸し /	インゲン胡麻和え 39kcal / 0.6 g		
小鉢 B	ミモザサラダ 103kcal / 0.2 g	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

**11月のイベントメニューは「おいしいWASHOKUフェア!」です! 今週は...「仙台麩と豚の味噌しょうが焼き」です。もちりとしてコクのある仙台麩に、同じ郷土の風味豊かな仙台味噌を合わせ生姜をきかせました。**

