

週間献立表

Sale Items	11月13日 Monday	11月14日 Tuesday	11月15日 Wednesday	11月16日 Thursday	11月17日 Friday	11月18日 Saturday	11月19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	豆腐つくねバーグ 196 Kcal / 1.10 g	ささみの衣揚げ レモンあん 263 Kcal / 0.92 g		
							
定食セット合計(金芽米100g含む)	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 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	グリーンサラダ 42 Kcal / 0.46 g	細切り野菜のサラダ 39 Kcal / 0.43 g		
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	さつま揚げと ごぼうの煮物 54 Kcal / 0.34 g	小松菜の煮びたし 28 Kcal / 0.63 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	わかめの中華スープ 21 Kcal / 0.93 g	えのきたけの 豆乳みそ汁 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 422kcal / 2.6g	回鍋肉 376kcal / 2.3g	ポークタラモチーズ 焼き 230kcal / 1.4g	油淋鶏 252kcal / 1.9g	ポークチャップ 258kcal / 2.3g		
日替わり麺(単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	麻婆ラーメン 608kcal / 0.6g	関西だしの うどん・そば 512kcal / 4.2g	広東麺 551kcal / 8.4g	イカ天 うどん・そば 587kcal / 5.6g	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 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	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 989kcal / 3.6g	マヨ照りチキン丼 776kcal / 2.6g	から揚げ丼 626kcal / 2.2g	イベントメニュー 江戸甘味噌の鶏どて 煮風どんぶり 655kcal / 2.8g	ガパオライス 632kcal / 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・から揚げ 各100円						
小鉢 A	菜の花の和え物 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	蒸し鶏ともやし ポン酢和え 60kcal / 0.7g	春雨中華和え 46kcal / 0.5g		
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	さつま揚げ煮 66kcal / 2.g	春巻き 160kcal / 1.1g		
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	かぼちゃサラダ 140kcal / 0.7g	ハムサラダ 117kcal / 0.2g		31 kcal 0.0 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・・・「江戸甘味噌の鶏どて煮風どんぶり」です。江戸時代より300年以上の歴史をもつ江戸甘味噌！根菜と甘辛に煮て、丼に仕上げました。山椒を合わせて召し上がってください。