

週間献立表

Sale Items	11月27日 Monday	11月28日 Tuesday	11月29日 Wednesday	11月30日 Thursday	12月1日 Friday	12月2日 Saturday	12月3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	鶏肉のピーナッツ炒め物 定食 新メニュー 231 Kcal / 1.08 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	573 Kcal / 2.99 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 ビーファン炒め 56 Kcal / 0.68 g	厚揚げの干草焼き 162 Kcal / 0.62 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	ほうれん草とえのきの 明太子和え 26 Kcal / 0.45 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	わかめと椎茸の中華スープ 10 Kcal / 0.84 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	ジャンボメンチカツ 521kcal / 2.8g	アジフライ& 温玉ハンバーグ 445kcal / 2.8g	イベントメニュー 豚と豆腐の肉吸い あごだし風 392kcal / 4.2g	チキン香草 パン粉焼き 389kcal / 2.3g			
日替わり麺(単品) 中華麺:月・水・金 和麺:火・木	ピリ辛葱ラーメン 689kcal / 6.8g	鶏葱 うどん・そば 623kcal / 2.1g	豚骨醤油ラーメン 711kcal / 6.9g	関西風きしめん 512kcal / 4.2g	ワンタン麺 702kcal / 6.6g			
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)	キムチチャーハン 焼売 521kcal / 2.2g	豚マヨ丼 748kcal / 3.8g	トルコライス 937kcal / 3.3g	ハヤシライス 811kcal / 3.3g	ブルコギ丼 763kcal / 4.4g			
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/から揚げ							
小鉢 A	麻婆もやし 52kcal / 1.1g	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 / 2.2g	焼きビーファン 78 kcal 0.3 g			
小鉢 A	ひじき煮 135kcal / 1.5g	高野豆腐含め煮 85kcal / 1.1g	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	ハンバンシーサラダ 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 / 1.1g	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

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…「豚と豆腐の肉吸いあごだし風」です。あごだしとはトビウオのだしのことをいい、上品な味とコクが特徴です。豊かなだしの香りに柚子胡椒がよく合います。