

# 週 間 献 立 表

| Sale Items        | 12月4日<br>Monday                                                                   | 12月5日<br>Tuesday                                                                  | 12月6日<br>Wednesday                                                                 | 12月7日<br>Thursday                                                                   | 12月8日<br>Friday                                                                     | 12月9日<br>Saturday | 12月10日<br>Sunday |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------|
| 日替わり<br>タニタ定食     | 豚肉の南部焼き定食                                                                         | 鶏肉とレーズンの<br>赤ワイン煮                                                                 | 鯖のみそ煮                                                                              | いかの味噌ダシ炒め                                                                           | 豚肉のピネガー風味                                                                           |                   |                  |
|                   | 258 Kcal / 0.99 g                                                                 | 229 Kcal / 0.93 g                                                                 | 240 Kcal / 0.90 g                                                                  | 291 Kcal / 1.28 g                                                                   | 256 Kcal / 1.01 g                                                                   |                   |                  |
|                   |  |  |  |  |  |                   |                  |
| 定食セット合計(金芽米100g含) | 323 Kcal / 2.24 g                                                                 | 467 Kcal / 2.72 g                                                                 | 404 Kcal / 2.02 g                                                                  | 600 Kcal / 2.51 g                                                                   | 354 Kcal / 2.84 g                                                                   |                   |                  |
| 副菜 1              | キャベツのトマト煮                                                                         | アスパラとエリンギの<br>バターしょうゆ炒め                                                           | ミックス野菜の炒め物                                                                         | 小松菜と人参の<br>アーモンド炒め                                                                  | ごぼうと青梗菜の<br>ごま和え                                                                    |                   |                  |
| 副菜 2              | 切干だいこんときゅうり<br>の和え物                                                               | 貝割れ大根の<br>もずく和え                                                                   | きゅうりの浅漬け                                                                           | 梅風味冷奴                                                                               | こんにゃくと油揚げの<br>煮物                                                                    |                   |                  |
| 汁 物               | 椎茸と長ねぎみそ汁                                                                         | 大根のみそ汁                                                                            | しめじとめかぶの<br>すまし汁                                                                   | しめじのすまし汁                                                                            | きのこのすまし汁                                                                            |                   |                  |

|                                  |                                    |                       |                                      |                              |                               |  |  |
|----------------------------------|------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|--|--|
| バラエティー<br>セット<br>(小鉢A+ご飯+汁物)     | 牛肉と春雨ピリ辛炒<br>め                     | クリスマスメニュー<br>ビーフシチュー  | 鯖の煮つけ                                | イベントメニュー<br>チキンソテー<br>BBQソース | 豚肉の生姜焼き                       |  |  |
| 日替わり麺(単品)<br>中華麺:月・水・金<br>和麺:火・木 | 塩バター<br>ラーメン                       | 野菜たっぷり生姜風味の<br>うどん・そば | すき焼き<br>うどん・そば                       | カレー南蛮<br>うどん・そば              | サンマー麺                         |  |  |
| 定番麺(単品)<br>和麺:月・水・金<br>中華麺:火・木   | きつね・たぬき・かき揚げ                       | 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                 | 醤油・味噌・チャーシュー                  |  |  |
| 日替わり丼<br>(汁物付)                   | クリスマスメニュー<br>ローストハーブチキン<br>Xマスプレート | 焼鳥丼                   | クリスマスメニュー<br>小海老のトマトクリーム<br>スパ&ブチケーキ | 天津飯                          | クリスマスメニュー<br>オムライス<br>Xマスプレート |  |  |
| カレーライス<br>(単品)                   | ポークカレー                             |                       |                                      |                              |                               |  |  |
| カレー<br>トッピング                     | 豚カツ・から揚げ 各100円                     |                       |                                      |                              |                               |  |  |
| 小鉢 A                             | キクラゲと卵の<br>和え物                     | 揚げ出し豆腐                | ゴボウとベーコンの<br>オリーブソテー                 | カレーコロッケ                      | ふろふき大根                        |  |  |
| 小鉢 A                             | ほうれん草<br>ピーナツ和え                    | かぼちゃバター煮              | 茄子とキノコの<br>おろし和え                     | ハムとキャベツ<br>マヨネーズ和え           | アスパラベーコン<br>炒め                |  |  |
| 小鉢 B                             | ゴボウサラダ                             | スパゲッティサラダ             | 海鮮サラダ                                | カリフラワー<br>ベーコンサラダ            | トマトと豆のサラダ                     |  |  |



※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。**12月のイベントメニューは<クリスマスフェア!> 今週は・・・「チキンソテーBBQソース」です。**  
**ジュシーに焼き上げたチキンに、バーベキューソースをからめて旨みを閉じ込めました。**