
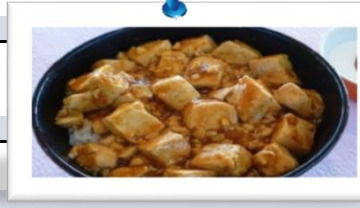



週間献立表

Sale Items	12月11日 Monday	12月12日 Tuesday	12月13日 Wednesday	12月14日 Thursday	12月15日 Friday	12月16日 Thursday	12月17日 Friday
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	ささみの衣揚げ レモンあん 253 Kcal 0.92 g	根菜とひき肉のしくれ煮 261 Kcal / 1.00 g	チキンの オリーブ焼き 187 Kcal / 1.11 g		
							
	定食セット合計(金芽米100g含む)→ 479 Kcal / 2.70 g	557 Kcal / 2.83 g	520 Kcal 2.52 g	505 Kcal / 2.89 g	469 Kcal / 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	細切り野菜のサラダ 39 Kcal 0.43 g	青菜ともやしの和え物 27 Kcal / 0.73 g	白菜のサラダ 58 Kcal / 0.35 g		
副菜2	ごまよこし 31 Kcal / 0.25 g	もやしの マスタード和え 16 Kcal / 0.34 g	小松菜の煮びたし 28 Kcal 0.63 g	里芋のりまぶし 58 Kcal / 0.38 g	青菜の中華炒め 63 Kcal / 0.42 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	えのきたけの 豆乳みそ汁 56 Kcal 0.54 g	貝割れ大根のすまし汁 15 Kcal / 0.78 g	えのきとしいたけの すまし汁 17 Kcal / 0.78 g	学生考案メニュー	

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	小海老のハンバーグ ビスコソース 336kcal / 1.1g	魚介の旨み鰯とあさりの アクアパッツァ風 212kcal 2.4g	鱈のムニエル バジルソース 411 kcal 1.4 g	家常豆腐 312 kcal 2.5 g	
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	あんかけうどん・そば 412kcal / 5.3g	ジャージャー麺 655kcal 5.7g	イカ天うどん・そば 587 kcal 5.6 g	野菜たっぷり 味噌ラーメン 723 kcal 7.2 g	
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 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 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 きつね・たぬき・かき揚げ	
日替わり丼 (汁物付)	ミックスグリル Xマスプレート 878kcal / 2.5g	精進麻婆丼 815kcal / 2.6g	すき焼き風丼 755kcal 2.7g	きのこたっぷり和風 あんかけオムライス 649 kcal 2.5 g	包み焼きハンバーグ Xマスプレート 755 kcal 2.7 g	
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	小松菜の和え物 45 kcal 0.3 g	アスパラマリネ 63 kcal 0.8 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	根菜煮物 45 kcal 0.4 g	ケイジャンチキン 86 kcal 2.3 g	
小鉢 B	シェルマカロニ 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	小エビのサラダ 114 kcal 0.2 g	南瓜サラダ 140 kcal 0.7 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。

**12月のイベントメニューは<クリスマスフェア!> 今週は・・・「鱈のムニエルバジルソース」です。
チーズをかけた鱈のムニエルに、グリーンの鮮やかなバジルソースがさわやかな色合いになっています。**