

週間献立表

Sale Items	12月18日 Monday	12月19日 Tuesday	12月20日 Wednesday	12月21日 Thursday	12月22日 Friday	12月23日 Saturday	12月24日 Sunday
日替わり タニタ定食	鮭の野菜ソース 165 Kcal / 0.73 g	鶏肉の ピーナッツバター焼き 212 Kcal / 0.70 g	さわらの カーテーチーズ焼き 238 Kcal / 1.15 g	鶏肉の ごまサルサソース 158 Kcal / 1.00 g	ささみのピカタ 170 Kcal / 0.78 g		
定食セット合計(金芽米100g含む)	418 Kcal / 2.67 g	522 Kcal / 2.52 g	472 Kcal / 3.00 g	411 Kcal / 2.81 g	464 Kcal / 2.66 g		
副菜1	ひじきの煮物 67 Kcal / 0.87 g	ひじきのトマト煮 127 Kcal / 0.71 g	しらたきと ピーマン炒め 56 Kcal / 0.68 g	こんにやくと にんじんの白和え 83 Kcal / 0.69 g	きのこサラダ 79 Kcal / 0.69 g		
副菜2	きゅうりとしらす干しの酢の物 22 Kcal / 0.33 g	白滝と小松菜の和え物 24 Kcal / 0.33 g	青梗菜と厚揚げの 中華和え 24 Kcal / 0.38 g	きゅうりの和え物 12 Kcal / 0.38 g	いんげんと 大豆もやしのごま和え 43 Kcal / 0.44 g		
汁物	えのきたけのスープ 20 Kcal / 0.74 g	きのこねぎの すまし汁 15 Kcal / 0.78 g	えのき茸と白菜の さっぱりスープ 10 Kcal / 0.79 g	大豆もやしのスープ 14 Kcal / 0.74 g	わかめと長ねぎの みそ汁 28 Kcal / 0.75 g		

バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	クリスマスメニュー ポテトとチキンの オープン焼き バジルソース 396kcal / 2.7g	とんかつ 428kcal / 1g	クリスマスメニュー テキサス風トマトと チリソースハンバーグ 344kcal / .7g	イベントメニュー スパイシー☆クリスマス チキン 539kcal / 2.8g	ビーフストロガノフ 343kcal / 3.2g		
日替わり麺(単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	担々麺 734kcal / 7.1g	けんちん うどん・そば 511kcal / 56g	豚キムチラーメン 493kcal / 7.4g	関西風きしめん 512kcal / 4.2g	鶏白湯ラーメン 817kcal / 9.1g		
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 734kcal / 7.1g	醤油・味噌・チャーシュー 511kcal / 56g	きつね・たぬき・かき揚げ 493kcal / 7.4g	醤油・味噌・チャーシュー 512kcal / 4.2g	きつね・たぬき・かき揚げ 817kcal / 9.1g		
日替わり丼 (汁物付)	ナシゴレン 643kcal / 2.4g	クリスマスメニュー 鶏肉のガンボ風 Xマスプレート 533kcal / 2.4g	温玉ハンバーグ丼 642kcal / 2.5g	豚ピリ辛丼 633kcal / 2.7g	クリスマスメニュー 加子とひき肉の ポロネーゼ デザートタルト 551kcal / 3.6g		
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	麻婆茄子 82kcal / 1.1g	もやしのナムル 42kcal / 1.9g	レンコン明太和え 69kcal / 0.6g	アスパラ梅おかか和え 42kcal / 1.1g	オクラとわかめの 和え物 30kcal / 1.2g		
小鉢 A	トマトとひじきの ねぎ塩和え 40kcal / 1.1g	金平牛蒡 75kcal / 0.5g	ジャガイモとコーンの バター炒め 65kcal / 1.2g	イカと里芋煮 77kcal / 1.2g	ひじき煮つけ 73kcal / 0.6g		
小鉢 B	パンパンジーサラダ 139kcal / 1.4g	大根ツナサラダ 54kcal / 0.2g	カブとささみの サラダ 49kcal / 1.1g	アボガドサラダ 63kcal / 0.6g	カリフラワーと玉子 サラダ 89kcal / 0.5g		

※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

**12月のイベントメニューは<クリスマスフェア!> 今週は・・・「スパイシー☆クリスマスチキン」です。
サクサクのフライドチキンにチリパウダーでスパイシーに！マスタードピネガー風のキャロットラペを付け合せました。**