

週 間 献 立 表

Sale Items	1月15日 Monday	1月16日 Tuesday	1月17日 Wednesday	1月18日 Thursday	1月19日 Friday	1月20日 Saturday	1月21日 Sunday
日替わり タニタ定食	ささみのピカタ	鶏肉の ピーナッツバター焼き	さんまの韓国煮定食	鶏肉の ごまサルサソース	根菜とひき肉のしぐれ煮		
	170 Kcal / 0.78 g	212 Kcal / 0.70 g	349 Kcal / 1.05 g	158 Kcal / 1.00 g	261 Kcal / 1.00 g		
							
定食セット合計(金芽米100g含)→	464 Kcal / 2.66 g	522 Kcal / 2.52 g	590 Kcal / 2.98 g	411 Kcal / 2.81 g	505 Kcal / 2.89 g		
副菜 1	きのこサラダ	ひじきのトマト煮	春雨のカレー炒め	こんにゃくと にんじんの白和え	青菜ともやしの和え物		
	79 Kcal / 0.69 g	127 Kcal / 0.71 g	73 Kcal / 0.60 g	83 Kcal / 0.69 g	27 Kcal / 0.73 g		
副菜 2	いんげんと 大豆もやしのごま和え	白滝と小松菜の和え物	海藻サラダ	きゅうりの和え物	里芋のりまぶし		
	43 Kcal / 0.44 g	24 Kcal / 0.33 g	9 Kcal / 0.55 g	12 Kcal / 0.38 g	58 Kcal / 0.38 g		
汁 物	わかめと長ねぎの みそ汁	きのこことねぎの すまし汁	長ねぎのすまし汁	大豆もやしのスープ	貝割れ大根のすまし汁		
	28 Kcal / 0.75 g	15 Kcal / 0.78 g	15 Kcal / 0.78 g	14 Kcal / 0.74 g	15 Kcal / 0.78 g		

バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	イワシのカレー かば焼き	ポークタラモ チーズ焼き	鶏肉のみぞれ煮	イベントメニュー 鶏とキムチの コラーゲンスープ	サワラ西京焼き		
	254kcal / 1.9 g	268kcal / 1.6 g	344kcal / .7 g	252kcal / 3.9 g	202kcal / 1.1 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	とろろ山菜 うどん・そば	ジャージャー麺	関西だしの うどん・そば	煮干しラーメン		
	623kcal / 6.9 g	496kcal / 6.4 g	655kcal / 5.7 g	512kcal / 4.2 g	682kcal / 6.5 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	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)	豚肉とニラの スタミナキムチ丼	味噌カツ丼	生姜焼き丼	タコライス	洋風プレート (ハンバーグ・チキン)		
	699kcal / 2.3 g	989kcal / 3.6 g	737kcal / 2.9 g	442kcal / .7 g	999kcal / 3.6 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	オクラとわかめ しらす和え	もやしのナムル	レンコン明太和え	アスパラ梅おかか和え	ブロッコリー マリネ		
	32kcal / 1.4 g	42kcal / 1.9 g	69kcal / 0.6 g	42kcal / 1.1 g	68kcal / 0.8 g	/	/
小鉢 A	かぼちゃそばろあん	金平牛蒡	ジャガイモとコーン のバター炒め	イカと里芋煮	ひじき煮つけ		
	46kcal / 0.2 g	75kcal / 0.5 g	65kcal / 1.2 g	77kcal / 1.2 g	73kcal / 0.6 g	/	/
小鉢 B	山芋のサラダ	大根ツナサラダ	カブとささみの サラダ	アボガドサラダ	カリフラワーと玉子 サラダ		
	59kcal / 0.7 g	54kcal / 0.2 g	49kcal / 1. g	63kcal / 0.6 g	89kcal / 0.5 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

1月のイベントメニューは<あったかフェア！> 今週は・・・「鶏とキムチのコラーゲンスープ」です。
トロミのコラーゲンスープでたっぷりの野菜や豆腐を煮ました。キムチと生姜が体を温めてくれます！