

週 間 献 立 表

Sale Items	1月22日 Monday	1月23日 Tuesday	1月24日 Wednesday	1月25日 Thursday	1月26日 Friday	1月27日 Saturday	1月28日 Sunday
日替わり タニタ定食	豚肉のピネガー風味	鶏肉のピーナッツ炒め物定食	鮭の野菜ソース	鶏肉の ごまサルサソース	さわらの カーテーシチーズ焼き		
	256 Kcal / 1.01 g	231 Kcal / 1.08 g	165 Kcal / 0.73 g	158 Kcal / 1.00 g	238 Kcal / 1.15 g		
							
定食セット合計(金芽米100g含)→	554 Kcal / 2.84 g	573 Kcal / 2.99 g	418 Kcal / 2.67 g	411 Kcal / 2.81 g	472 Kcal / 3.00 g		
副菜 1	ごぼうと青梗菜の ごま和え	厚揚げの千草焼き	ひじきの煮物	こんにゃくと にんじんの白和え	しらたきと ピーマン炒め		
	102 Kcal / 0.71 g	162 Kcal / 0.62 g	67 Kcal / 0.87 g	83 Kcal / 0.69 g	56 Kcal / 0.68 g		
副菜 2	こんにゃくと油揚げの 煮物	ほうれん草とえのきの 明太子和え	きゅうりとしらす干しの酢の物	きゅうりの和え物	青梗菜と厚揚げの 中華和え		
	32 Kcal / 0.34 g	26 Kcal / 0.45 g	22 Kcal / 0.33 g	12 Kcal / 0.38 g	24 Kcal / 0.38 g		
汁 物	きのこのすまし汁	わかめと椎茸の中華スープ	えのきたけのスープ	大豆もやしのスープ	えのき茸と白菜の さっぱりスープ		
	20 Kcal / 0.78 g	10 Kcal / 0.84 g	20 Kcal / 0.74 g	14 Kcal / 0.74 g	10 Kcal / 0.79 g		

バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	揚げ鰯の 野菜あんかけ	とんかつ	野菜炒め	豚肉の生姜焼き	ビーフストロガノフ		
	398kcal 3.5g	428kcal / 1.g	227kcal / 1.5g	321kcal / 1.8g	343kcal / 3.2g		
日替わり麺(単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	塩バターラーメン	鶏葱うどん・そば	豚キムチラーメン	あったかフェア! わた雪のスープカレー うどん いも餅のせ	鶏白湯ラーメン		
	730kcal 6.6g	623kcal / 2.1g	493kcal / 7.4g	673kcal / 5.8g	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	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)	タイ風グリーン カレー	ハヤシライス	温玉ハンバーグ丼	豚ピリ辛丼	ビビンバ丼		
	736kcal 3.4g	723kcal / 2.7g	642kcal / 2.5g	633kcal / 2.7g	671kcal / 1.8g		
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	小松菜お浸し	もやしゆかり和え	白菜お浸し	小松菜の和え物	アスパラマリネ		
	66 kcal 0.2 g	20kcal / 0.7g	32kcal 0.3g	45 kcal 0.3 g	63 kcal 0.8 g	/	/
小鉢 A	根菜煮物	がんも煮つけ	レンコンピリ辛炒め	根菜煮物	ケイジャンチキン		
	45 kcal 0.4 g	70kcal / 1.g	64kcal 2.g	45 kcal 0.4 g	86 kcal 2.3 g	/	/
小鉢 B	小エビのサラダ	根菜のサラダ	フルーツサラダ	ハムサラダ	南瓜サラダ		
	114 kcal 0.2 g	42kcal / 0.1g	24kcal 0.g	117 kcal 0.2 g	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。

※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・・・「わた雪のスープカレーうどん いも餅のせ」です。
北海道のスープカレーをイメージしたスパイシーなカレーうどん！マッシュポテト入りのホイップがまろやかです。