

週間献立表

Sale Items	1月29日 Monday	1月30日 Tuesday	1月31日 Wednesday	2月1日 Thursday	2月2日 Friday	2月3日 Saturday	2月4日 Sunday
日替わり タニタ定食	バーベキューチキン 154 Kcal / 1.07 g	オクラとなすの 肉みそ炒め 202 Kcal / 0.91 g	アスパラと豚肉の オイスターソース炒め 184 Kcal / 0.67 g	ささみの ほうれん草ソース 176 Kcal / 0.93 g	さわらの竜田揚げ サラダ風 260 Kcal / 1.10 g		
							
定食セット合計(金芽米100g含)	883 Kca / 2.70 g	497 Kcal / 2.38 g	508 Kcal / 2.49 g	563 Kcal / 2.69 g	557 Kcal / 2.83 g		
副菜1	大根とツナの炒め物 42 Kcal / 0.59 g	ブロッコリーと カリフラワーのサラダ 74 Kcal / 0.53 g	韓国風五色炒め 57 Kcal / 0.74 g	ごぼうとにんじんの サラダ 116 Kcal / 0.44 g	豆腐のおかか炒め 72 Kcal / 0.72 g		
副菜2	青菜ののり和え 15 Kcal / 0.41 g	ごぼうとセロリの きんぴら 35 Kcal / 0.31 g	さつまいもと りんごの重ね煮 115 Kcal / 0.03 g	豆のレモン煮 82 Kcal / 0.38 g	もやしの マスタード和え 16 Kcal / 0.34 g		
汁物	トマトのみそ汁 28 Kcal / 0.63 g	とろろ汁 42 Kcal / 0.63 g	ザーサイスープ 8 Kcal / 1.05 g	ハーブスープ 45 Kcal / 0.94 g	ごぼうの牛乳みそ汁 65 Kcal / 0.67 g		

バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	イワシの竜田揚げ サッパリソース 221kcal / 1.7g	チキンチーズピカタ トマトソース 536kcal / 106g	あったかフェア! ごぼうマンマン 豚の味噌鍋風 443kcal / 3.6g	回鍋肉 376kcal / 2.3g	チキン香草 パン粉焼き 389kcal / 2.3g			
日替わり麺(単品) 中華麺:月・水・金 和麺:火・木	広東麺 551kcal / 13.4g	竹輪天 うどん・そば 587kcal / 5.6g	豚骨醤油ラーメン 711kcal / 6.9g	関西風きしめん 512kcal / 4.2g	油そば 520kcal / 5g			
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)	昔ながらの ナポリタン 504kcal / 4.1g	カツ丼 812kcal / 3.1g	トルコライス 937kcal / 3.3g	すき焼き丼 657kcal / 2.7g	ブルコギ丼 763kcal / 4g			
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	麻婆もやし 52kcal / 1g	キュウリと竹輪の和え物 76kcal / 1.3g	ブロッコリーのマリネ 68kcal / 0.8g	キャベツとしらすの 酢の物 43kcal / 2g	焼きビーフン 78 kcal 0.3 g			
小鉢 A	ひじき煮 135kcal / 1.5g	ポテトのバター炒め 105kcal / 1.7g	茄子の煮浸し 97kcal / 0.1g	ザーサイともやし ピリ辛炒め 40kcal / 2.5g	根菜きんぴら 97kcal / 0.6g			
小鉢 B	ハンバンシーサラダ 139kcal / 1.4g	菜の花とカリフラワー サラダ 127kcal / 1.2g	白菜リンゴサラダ 33kcal / 1.4g	ゴボウサラダ 50kcal / 1g	水菜ツナサラダ 68kcal / 1.4g			

※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。

2月のイベントメニューは「カラフルラーメンフェア」です！ 2月の7日(水)9日(金)14日(水)16日(金)で提供予定です。シールを集めて応募すると「おいしいプレゼント」が抽選で当たります。是非ご参加ください！