



今週の職員食堂メニュー

11月18日(月)~11月22日(金)



		／18日(月)	／19日(火)	／20日(水)	／21日(木)	／22日(金)
おすすめメニューA	400円	鶏の辛マヨ竜田揚げ	ジャンボ鱈フライ	秋野菜たっぷり チキンシチュー	牛肉のすき焼き風	おろしとんかつ
		356kcal 塩分1.2g	346kcal 塩分1.2g	373kcal 塩分2.5g	353kcal 塩分1.6g	225kcal 塩分1.4g
おすすめメニューB	400円	鮭の塩焼き	鶏肉ときのこの みぞれ煮	チキンカツ ガーリックトマトソース	チキンソーテー ジンジャーソース	肉団子入り ピリ辛スープ
		196kcal 塩分0.6g	225kcal 塩分1.4g	361kcal 塩分1.6g	270kcal 塩分1.4g	267kcal 塩分2.3g
ヘルシーメニュー	350円	ゆで豚の香味ソース	チキンの 和風シャリアピンソース	さわらの 柚子あんかけ	豆腐ハンバーグ みぞれあん	タンドリーチキン
		単品 264kcal 塩分0.9g 御飯(小) 531kcal 塩分2.7g 御飯(中) 655kcal 塩分2.7g	単品 297kcal 塩分1.6g 御飯(小) 582kcal 塩分3.5g 御飯(中) 692kcal 塩分3.5g	単品 291kcal 塩分1.1g 御飯(小) 574kcal 塩分3.4g 御飯(中) 698kcal 塩分3.4g	単品 235kcal 塩分1.2g 御飯(小) 518kcal 塩分3.5g 御飯(中) 642kcal 塩分3.5g	単品 247kcal 塩分1.3g 御飯(小) 530kcal 塩分3.6g 御飯(中) 640kcal 塩分3.6g
小鉢	80円	海藻サラダ	パンプキンサラダ	スパゲティーサラダ	春雨サラダ	ごぼうサラダ
		28kcal 塩分0.5g	78kcal 塩分0.4g	93kcal 塩分0.3g	78kcal 塩分0.5g	51kcal 塩分0.6g
		隠元ピーナッツ和え	オクラおかか和え	小松菜おひたし	山菜おろし	ほうれん草ナムル
		36kcal 塩分0.4g	23kcal 塩分0.4g	13kcal 塩分0.4g	18kcal 塩分0.6g	16kcal 塩分0.6g
		白滝ピリ辛炒め	きんぴらごぼう	竹輪の磯辺揚げ	切り昆布煮	さつま揚げ煮
44kcal 塩分0.6g	51kcal 塩分0.6g	111kcal 塩分0.8g	54kcal 塩分0.6g	62kcal 塩分0.6g		

◆ 当店は、国産米を使用しております。