



# 今週の社員食堂メニュー

12月16日(月)~12月20日(金)



		／16日(月)	／17日(火)	／18日(水)	／19日(木)	／20日(金)
おすすめメニューA	400円	鶏の唐揚げ エスニック風	牛肉のすき焼き風	ジャンボチキンカツ	チキン 明太マヨネーズ焼き	サーモンフライ タルタルソース
		303kcal 塩分1.6g	353kcal 塩分1.6g	413kcal 塩分1.1g	315kcal 塩分1.4g	447kcal 塩分1.2g
おすすめメニューB	400円	ハッシュドポーク	鶏の唐揚げと 牛肉コロッケ	鮭の塩焼き	鶏肉ときのこの みぞれ煮	中華風 ローストチキン
		385kcal 塩分2.2g	382kcal 塩分1.2g	196kcal 塩分0.6g	225kcal 塩分1.4g	258kcal 塩分1.7g
ヘルシーメニュー	350円	厚揚げの酢豚風	チキンソテーの サラダ仕立て	スープカレー	生姜風味肉豆腐	牛肉と豆の トマトシチュー
		単品 311kcal 塩分1.6g 御飯(小) 578kcal 塩分3.4g 御飯(中) 702kcal 塩分3.4g	単品 319kcal 塩分1.1g 御飯(小) 602kcal 塩分3.4g 御飯(中) 726kcal 塩分3.4g	単品 276kcal 塩分1.5g 御飯(小) 580kcal 塩分3.5g 御飯(中) 704kcal 塩分3.5g	単品 288kcal 塩分1.2g 御飯(小) 592kcal 塩分3.2g 御飯(中) 716kcal 塩分3.2g	単品 333kcal 塩分1.7g 御飯(小) 614kcal 塩分3.6g 御飯(中) 738kcal 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	ハムカツ	竹輪の磯辺揚げ	切り昆布煮	高野豆腐煮
44kcal 塩分0.6g	90kcal 塩分0.5g	111kcal 塩分0.8g	54kcal 塩分0.6g	75kcal 塩分0.6g		

◆ 当店は、国産米を使用しております。

