今週の職員食堂メニュー

8月18日(月)～8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	おろしとんかつ	鶏の唐揚げ南蛮風	チキンカツ ガーリックトマトソース	ジャンボメンチカツ	ジャンボ鱈フライ
		225kcal　塩分1.4ｇ	492kcal　塩分1.7g	361kcal　塩分1.6ｇ	369kcal　塩分1.8ｇ	346kcal　塩分1.2ｇ
おすすめメニューB	400円	麻婆茄子	和風おろしハンバーグ	カツ煮	鯖の塩焼き	鶏肉の味噌焼き
		186kcal　塩分1.3ｇ	299kcal　塩分2.4ｇ	513kcal　塩分1.6ｇ	196kcal　塩分0.6g	230kcal　塩分1.4ｇ
ヘルシーメニュー	350円	蒸し鶏と温野菜の 胡麻だれがけ	根菜のポトフ	厚揚げの酢豚風	タンドリーチキン	生姜風味肉豆腐
		単品　300kcal　塩分1.2ｇ 御飯(小) 567kcal　塩分3.0ｇ 御飯(中) 691kcal　塩分3.0ｇ	単品　252kcal　塩分2.2ｇ 御飯(小) 531kcal　塩分4.0ｇ 御飯(中) 655kcal　塩分4.0ｇ	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　247kcal　塩分1.3ｇ 御飯(小) 530kcal　塩分3.6ｇ 御飯(中) 640kcal　塩分3.6ｇ	単品　288kcal　塩分1.2ｇ 御飯(小) 592kcal　塩分3.2ｇ 御飯(中) 716kcal　塩分3.2ｇ
小鉢	80円	マカロニサラダ	バンバンジーサラダ	スパゲティーサラダ	ポテトサラダ	大根サラダ
		94kcal　塩分0.3g	52kcal　塩分0.5ｇ	93kcal　塩分0.3g	78kcal　塩分0.4ｇ	26kcal　塩分0.5g
		山菜おろし	いんげんの胡麻和え	小松菜おひたし	オクラおかか和え	ほうれん草ナムル
		18kcal　塩分0.6ｇ	36kcal　塩分0.4g	13kcal　塩分0.4g	23kcal　塩分0.4g	16kcal　塩分0.6ｇ
		ひじき煮	蓮根の金平	切干し大根煮	ハムカツ	がんも煮
		46kcal　塩分0.6g	61kcal　塩分0.6g	62kcal　塩分0.6g	90kcal　塩分0.5ｇ	87kcal　塩分0.7g

◆ 当店は、国産米を使用しております。