



# 今週の職員食堂メニュー

9月29日(月)～10月3日(金)



|               |               | ／29日(月)   | ／30日(火)   | ／1日(水)  | ／2日(木)  | ／3日(金)  |
|---------------|---------------|---|---|---|---|---|
| おすすめメニューA     | 400円          | カニクリームコロッケ<br>トマトソース  | ジャンボチキンカツ   | マグロカツ<br>タルタルソース  | 鶏の唐揚げと<br>牛肉コロッケ  | ネギ味噌カツ  |
|               |               | 306kcal 塩分1.6g  | 413kcal 塩分1.1g  | 447kcal 塩分1.2g  | 382kcal 塩分1.2g  | 400kcal 塩分1.8g  |
| おすすめメニューB     | 400円          | 鶏肉ときのこの<br>みぞれ煮   | 春巻き野菜あんかけ   | イタリアンハンバーグ  | 豚肉の生姜焼き   | 辛口麻婆豆腐  |
|               |               | 225kcal 塩分1.4g  | 217kcal 塩分1.7g  | 305kcal 塩分2.2g  | 314kcal 塩分1.3g  | 212kcal 塩分1.3g  |
| ヘルシーメニュー      | 350円          | チキンの<br>和風シャリアピンソース   | さわらの<br>香味野菜のせ  | 鶏じゃが  | 厚揚げの酢豚風   | タンドリーチキン  |
|               |               | 単品 297kcal 塩分1.6g<br>御飯(小) 582kcal 塩分3.5g<br>御飯(中) 692kcal 塩分3.5g | 単品 236kcal 塩分1.3g<br>御飯(小) 540kcal 塩分3.3g<br>御飯(中) 664kcal 塩分3.3g | 単品 274kcal 塩分1.2g<br>御飯(小) 541kcal 塩分3.0g<br>御飯(中) 665kcal 塩分3.0g | 単品 311kcal 塩分1.6g<br>御飯(小) 578kcal 塩分3.4g<br>御飯(中) 702kcal 塩分3.4g | 単品 247kcal 塩分1.3g<br>御飯(小) 530kcal 塩分3.6g<br>御飯(中) 640kcal 塩分3.6g |
| 小鉢            | 80円           | ポテトサラダ  | カリフラワーツナサラダ   | スパゲティーサラダ   | フロックリーと<br>チーズのサラダ  | マカロニサラダ   |
|               |               | 78kcal 塩分0.4g   | 37kcal 塩分0.5g   | 93kcal 塩分0.3g   | 69kcal 塩分0.7g   | 94kcal 塩分0.3g   |
|               |               | いんげんの胡麻和え   | 山菜おろし   | 小松菜おひたし   | オクラおかか和え  | ほうれん草ナムル  |
|               |               | 36kcal 塩分0.4g   | 18kcal 塩分0.6g   | 13kcal 塩分0.4g   | 23kcal 塩分0.4g   | 16kcal 塩分0.6g   |
|               |               | 白滝ピリ辛炒め   | 蓮根の金平   | 切干し大根煮  | ひじき煮  | がんも煮  |
| 44kcal 塩分0.6g | 61kcal 塩分0.6g | 62kcal 塩分0.6g   | 46kcal 塩分0.6g   | 87kcal 塩分0.7g   |   |   |

◆ 当店は、国産米を使用しております。