



今週の職員食堂メニュー

10月13日(月)～10月17日(金)



		／13日(月)	／14日(火)	／15日(水)	／16日(木)	／17日(金)
おすすめメニューA	400円	スポーツの日	鶏の唐揚げ 香味ソース	おろしとんかつ	牛肉コロッケと ピーマン肉詰めフライ	ジャンボメンチカツ
			345kcal 塩分1.4g	225kcal 塩分1.4 g	288kcal 塩分1.7 g	369kcal 塩分1.8 g
おすすめメニューB	400円		八宝豆腐	チキンソテー ジンジャーソース	ハンバーグチーズ焼き キノコデミソース	肉団子入り ピリ辛スープ
			185kcal 塩分1.5 g	270kcal 塩分1.4 g	427kcal 塩分3.9 g	267kcal 塩分2.3 g
ヘルシーメニュー	350円		牛肉と豆の トマトシチュー	根菜のポトフ	タラのピカタ ラタトゥイユ風	鶏肉の なめこおろし煮
			単品 333kcal 塩分1.7 g 御飯(小) 614kcal 塩分3.6 g 御飯(中) 738kcal 塩分3.6 g	単品 252kcal 塩分2.2 g 御飯(小) 531kcal 塩分4.0 g 御飯(中) 655kcal 塩分4.0 g	単品 265kcal 塩分1.6 g 御飯(小) 569kcal 塩分3.6 g 御飯(中) 693kcal 塩分3.6 g	単品 332kcal 塩分1.2 g 御飯(小) 599kcal 塩分3.0 g 御飯(中) 723kcal 塩分3.0 g
小鉢	80円		海藻サラダ	スパゲティーサラダ	フロッコリーと チーズのサラダ	マカロニサラダ
			28kcal 塩分0.5g	93kcal 塩分0.3g	69kcal 塩分0.7 g	94kcal 塩分0.3g
			山菜おろし	小松菜おひたし	玉子豆腐	ほうれん草ナムル
			18kcal 塩分0.6 g	13kcal 塩分0.4g	41kcal 塩分0.8g	16kcal 塩分0.6 g
		蓮根の金平	切干し大根煮	ひじき煮	揚げワンタン	
		61kcal 塩分0.6g	62kcal 塩分0.6g	46kcal 塩分0.6g	125kcal 塩分0.2g	

◆ 当店は、国産米を使用しております。