



今週の職員食堂メニュー

12月8日(月)～12月12日(金)



		／8日(月)	／9日(火)	／10日(水)	／11日(木)	／12日(金)
おすすめメニューA	400円	ヒレカツ	チキンカツ ガーリックトマトソース	ササミチーズカツ	鶏の辛マヨ竜田揚げ	牛肉コロッケと ピーマン肉詰めフライ
		309kcal 塩分1.0g	361kcal 塩分1.6g	282kcal 塩分1.1g	356kcal 塩分1.2g	288kcal 塩分1.7g
おすすめメニューB	400円	麻婆茄子	牛肉のすき焼き風	目玉焼きハンバーグ	鯖の塩焼き	ハッシュドポーク
		186kcal 塩分1.3g	353kcal 塩分1.6g	379kcal 塩分0.9g	196kcal 塩分0.6g	385kcal 塩分2.2g
ヘルシーメニュー	350円	豆腐ハンバーグ みぞれあん	チキンソテーの サラダ仕立て	スープカレー	根菜のポトフ	タンドリーチキン
		単品 235kcal 塩分1.2 g 御飯(小) 518kcal 塩分3.5 g 御飯(中) 642kcal 塩分3.5 g	単品 319kcal 塩分1.1 g 御飯(小) 602kcal 塩分3.4 g 御飯(中) 726kcal 塩分3.4 g	単品 276kcal 塩分1.5 g 御飯(小) 580kcal 塩分3.5 g 御飯(中) 704kcal 塩分3.5 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 247kcal 塩分1.3 g 御飯(小) 530kcal 塩分3.6 g 御飯(中) 640kcal 塩分3.6 g
小鉢	80円	ブロッコリーと チーズのサラダ	海藻サラダ	スパゲティーサラダ	カリフラワーツナサラダ	マカロニサラダ
		69kcal 塩分0.7g	28kcal 塩分0.5g	93kcal 塩分0.3g	37kcal 塩分0.5g	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	玉子豆腐	ほうれん草ナムル
		36kcal 塩分0.4g	18kcal 塩分0.6g	13kcal 塩分0.4g	41kcal 塩分0.8g	16kcal 塩分0.6g
		ハムカツ	きんぴらごぼう	こんにゃくの炒り煮	ひじき煮	切干し大根煮
		90kcal 塩分0.5g	51kcal 塩分0.6g	44kcal 塩分0.6g	46kcal 塩分0.6g	62kcal 塩分0.6g

◆ 当店は、国産米を使用しております。