今週の職員食堂メニュー

11月		9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)
日替りヘルシー	500円	豚肉と蓮根の 胡麻味噌炒め	チキンステーキ 塩だれ	ハンバーグ デミソース	揚げ団子の甘酢あん	チーズ入り メンチカツ盛り
		304kcal 塩分 1.0 g	302kcal 塩分 1.0 g	353kcal 塩分 1.8 g	263kcal 塩分 2 g	393kcal 塩分 1.4g
日替りノーマル	530円	肉じゃが	茹で豚野菜の オイスターポン酢	油淋鶏	豚肉と茄子の みぞれ煮	ハニーマスタード チキン
		338kcal 塩分 1.3g	310kcal 塩分 1.2 g	387kcal 塩分 2.5 g	282kcal 塩分 2.6 g	300kcal 塩分 1.4 g
日替りボリューム	530円	鶏ももの スパイシー唐揚げ	牛肉の柳川風	豚バラ白菜炒め	鶏肉の レモンペッパー焼き	牛肉ソテー おろしだれ
		287kcal 塩分 0.9 g	313kcal 塩分 1 g	361kcal 塩分 1.1g	341kcal 塩分 2.2 g	288kcal 塩分 1.3 g
小鉢	100円	人参しりしり	ブロッコリーの 梅おかか和え	えのきと人参の 煮びたし	胡瓜とカニカマの サラダ	さつま芋のレモン煮
		49kcal 塩分 0.7g	21kcal 塩分 0.5 g	33kcal 塩分 0.6 g	66kcal 塩分 0.6 g	92kcal 塩分 0.4 g
		ポテトサラダ	青梗菜と油揚げの 煮びたし	豆と根菜の ごまだれサラダ	5品目の彩り白和え	ほうれん草と 卵の花の柚子風味
		56kcal 塩分 0.4g	17kcal 塩分 0.6g	80kcal 塩分 0.5g	60kcal 塩分 0.1 g	68kcal 塩分 0.4 g
		小松菜の 焼きシイタケ和え	春雨サラダ	竹の子の土佐煮	オクラ胡麻和え	やみつき彩り 白菜漬け
		43kcal 塩分 0.4 g	40kcal 塩分 0.7 g	61kcal 塩分 0.3 g	23kcal 塩分 0.3 g	4kcal 塩分 0.6g
		ティラミス	レアチーズ	マロンケーキ	ベイクド チーズケーキ	キャラメルケーキ
		56kcal 塩分 0 g	70kcal 塩分 0 g	63kcal 塩分 0 g	60kcal 塩分 0 g	76kcal 塩分 0 g

都合によりメニューに変更が生じる場合がございます。

ご理解いただきますようお願い申し上げます。

ご飯150g 252kcal 塩分 0 g

味噌汁 26kcal 塩分 1.6 g