今週の職員食堂メニュー

11月		16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
日替わり A	500円	蒸し豚の梅ソース	鶏マヨ	麻婆豆腐	とんかつ トマトソース	旨辛よだれ鶏
		247kcal 塩分 0.9 g	438kcal 塩分0.9 g	277kcal 塩分 1.7 g	340kcal 塩分 1.4 g	280kcal 塩分 2.0g
日替わり B	530円	鶏ごぼう	豚バラと小松菜の チャプチェ風炒め	鶏肉ソテー 秋野菜の甘酢あん	鶏肉とブロッコリー の塩麹炒め	軟骨入りつくねの 照焼き
		343kcal 塩分 2.6g	382kcal 塩分 2.3 g	204kcal 塩分 2.2g	331kcal 塩分 2.5 g	325kcal 塩分 3.5 g
日替わり C	530円	クリームコロッケ	牛肉と野菜の 和風炒め	豚バラ大根煮	牛肉と豆腐の 韓国風煮	豚肉と白菜の 豆乳味噌煮
		232kcal 塩分 0.7 g	418kcal 塩分 2.1 g	281kcal 塩分 1.2g	319kcal 塩分 1.5 g	260kcal 塩分 2.2 g
小鉢	100円	蓮根胡麻酢和え	長芋梅和え	厚揚げとじゃがいも の煮物	さつまいもバター	牛蒡と人参の マヨサラダ
		57kcal 塩分 0.5g	17kcal 塩分 0.3 g	86kcal 塩分 0.6 g	56kcal 塩分 0.2g	94kcal 塩分 0.4 g
		さつま揚げと根菜の 合わせ煮	インゲンと4種きの このつぶ胡麻和え	ひじき煮	れんこんきんぴら	里芋のそぼろ煮
		41kcal 塩分 0.7g	22kcal 塩分 0.5g	27kcal 塩分 0.5g	16kcal 塩分 0.7 g	58kcal 塩分 0.5 g
		ブロッコリーとお豆の 10品目サラダ	パンプキンサラダ	なめこおろし	マカサラ	オクラツナ和え
		28kcal 塩分 0.5 g	53kcal 塩分 0.2 g	11kcal 塩分 0.4 g	64kcal 塩分 0.4 g	31kcal 塩分 0.4g
		かぼちゃタルト	ミルクレープ	ブラウニーケーキ	抹茶ケーキ	アップルピーチ ケーキ
		68kcal 塩分 0 g	46kcal 塩分 0 g	61kcal 塩分 0 g	52kcal 塩分 0 g	46kcal 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