

職員食堂 今月のメニュー

2月	Aセット	Kcal	Bセット	Kcal	旬彩	Kcal	今週の丼	Kcal	おすすめ麺	Kcal
		塩分/g		塩分/g		塩分/g		塩分/g		塩分/g
1 木	ポークチャップ	353	アジフライ	273	キャロット肉団子	801	ガパオライス	679	きのこざんまいの そば	452
		3.1		1.2		3.5		5.0		6.8
2 金	鶏唐揚げ	314	サーモン照り焼き	267					そば・うどん うどん	455
		1.8		2.3			6.9			
5 月	餃子の辛味噌がけ	254	赤魚の唐揚げおろし若布あん	324	カニと白身魚のコロッケ	834	からみおろしカツ丼	738	山かけとろろ	そば
		2.4		1.7		3.2		4.2		502
6 火	鶏肉西京焼き	203	サワラの竜田揚げ	265					そば・うどん	6.7
		1.3		1.8			うどん			
7 水	ジャポネギハンバーグ	295	メカジキの磯辺揚げ	335						505
		2.8		1.8			6.8			
8 木	ゆで豚香味ソース	285	白身魚ムニエル バジルソース	326						
		3.2		1.2						
9 金	ササミの揚げ煮	282	鱈の香草パン粉焼き	166						
		1.3		1.3						
13 火	わらじメンチカツ	435	鯖の唐揚げおろしポン酢	433	鯖の西京みそ焼き	825	カルビクッパ	692	せりと筍のたらこバター スパゲッティ	625
		1.9		2.9		4.1		3.2		3.6
14 水	棒々鶏サラダ仕立て	265	サワラの西京焼き	241						
		1.7		1.4						
15 木	ピザ風ハンバーグ	433	赤魚の唐揚げ野菜あんかけ	308						
		3.0		1.9						
16 金	とり天タルタルソース	339	鰯の粒マスタード焼き	211						
		2.5		1.2						
19 月	豚バラの玉子とじ	494	イワシフライ梅ソース	377	豚肉とフキのピリ辛炒め	738	キーマカレー丼	718	鶏そば・うどん	そば
		2.5		2.1		4.6		2.2		592
20 火	チキン南蛮	515	鯖の香味焼き	288					うどん	7.2
		1.9		1.7			うどん			
21 水	牛シャブ	473	赤魚の揚げ煮	250						595
		1.5		1.2			7.3			
22 木	とんかつおろしポン酢	399	鮭の西京焼き	268						
		2.5		1.8						
23 金	豚バラ西京焼き	394	サワラの唐揚げ香味ソース	311						
		1.3		3.0						
26 月	揚げ焼売のチリソース	377	文化鯖	349	鰯のアーモンド衣焼き	762	牛丼	638	トマトチーズラーメン	481
		2.3		2.2		3.9		2.5		4.7
27 火	グリルチキン ガーリックポン酢	173	鰯のきのこクリーム煮	259						
		2.8		1.6						
28 水	ハンバーグのトマトソース煮	374	サワラの南蛮漬け	363						
		2.4		1.6						

☆ カロリー・塩分相当量はおよその目安です。メニューは都合により変更する場合がございます。