

週間献立表

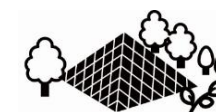
Sale Items	10月3日 Monday	10月4日 Tuesday	10月5日 Wednesday	10月6日 Thursday	10月7日 Friday	10月8日 Saturday	10月9日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	白身魚のトマト チーズ焼き 159kcal / 2.6g	鶏胸肉の黒酢 照り焼き 245kcal / 2.4g	塩麹入り豆腐ハンバーグ ポン酢ダレ 300kcal / 2.2g	カレー麻婆豆腐 299kcal / 1.8g	鶏肉とキャベツの だし煮 168kcal / 1.8g	豆腐ハンバーグ おろしソース 222kcal / 2.2g	/
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	チキンソテー ステーキソース 425 kcal / 3.0 g	牛焼肉 🔥 476 kcal / 3.3 g	ポークチャップ 253 kcal / 2.3 g	イベントメニュー きのこクリーム ハンバーグ 329 kcal / 2.5 g	家常豆腐 🔥 312 kcal / 2.5 g	チキン南蛮 425 / 2.5 g	/ g
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	白湯ラーメン 525 kcal / 5.3 g	京風かきたま うどん・そば 623kcal / 2.1 g	ワンタンメン 702 kcal / 6.6 g	カレー南蛮 うどん・そば 589kcal / 5.4g	混ぜそば 538kcal / 4.0g	ゆず風味塩ラーメン 483kcal / 4.9g	/
定番麺 (単品) 和麺：月・水・金 中華麺：火・木	きつね・たぬき・ざる	醤油・味噌・塩	きつね・たぬき・ざる	醤油・味噌・塩	きつね・たぬき・ざる		
日替わり丼 (汁物付)	トマトカレー 野菜添え 684kcal / 2.3g	マーボー丼 740 kcal / 2.9 g	ネギトロ丼 552 kcal / 3.6 g	牛丼 711kcal / 2.6g	角煮丼 826 kcal / 2.9 g	かつ丼 812kcal / 3.1g	
カレーライス (単品)	ポークカレー 765 kcal 3.3 g						
カレー トッピング	豚カツ						
小鉢 A	青じそ香るかぼちゃと ひじきのサラダ 63 kcal / 0.4 g	エノキともやし紅生 姜炒め 44 kcal / 0.4 g	ふろふき大根 44kcal / 1.2g	いか・きゅうり・大 根のわさびオイル和 58 kcal / 0.5 g	ザーサイともやし ピリ辛炒め 40kcal / 2.5g		
小鉢 A	焼きビーフン 78 kcal / 0.3 g	きんぴら牛蒡 67 kcal / 0.4 g	白菜おひたし 32 kcal / 0.3 g	根菜煮物 45 kcal / 0.4 g	肉団子 113 kcal / 0.4 g		
小鉢 A	貝柱フライ 92kcal / 1.1g	茄子と菜の花の 白湯煮浸し 51kcal / 0.8g	根菜のトマトドレサラダ 59kcal / 0.5g	えのきときくらげの コリコリナムル 25kcal / 1.3g	カブと若芽の 塩糰和え 27kcal / 0.9g		
小鉢 B	明太ポテトサラダ 120 kcal / 0.6 g	シエルマカロニ サラダ 86 kcal / 0.8 g	根菜サラダ 42 kcal / 0.1 g	小エビのサラダ 114 kcal / 0.2 g	南瓜サラダ 140 kcal / 0.7 g		

※仕入れの状況によりメニューが一部変更することもあります。予めご了承下さい。

※栄養価表示：エネルギー/塩分

※当食堂のお米は国産米を使用しております。ヘルシーセットは、主菜を300Kcal以下で設定しています。

10月のイベントメニューは「秋の洋食フェア！」 秋が深まってくると
とろ〜りあったかなメニューが恋しくなります。人気の洋食メニューを揃えました。



もりのレストラン
by ISU Cafeteria