

週間献立表

| Sale Items | 10月11日 Monday | 10月12日 Tuesday | 10月13日 Wednesday | 10月14日 Thursday | 10月15日 Friday | 10月16日 Saturday | 10月17日 Sunday | |
|-----------------------------------|--|---------------------------------------|---------------------------------------|---|----------------------------|---|------------------|--|
| 日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物) | 揚げタラの生姜 あんかけ 224kcal / 1.7g | ささみのピカタ オーロラソース 221kcal / 1.4g | 鶏肉の南部焼き 228kcal / 1.3g | 豆腐ハンバーグ 和風おろしソース 222kcal / 2.2g | 縮小営業 | | | |
| バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物) | 回鍋肉 🔥 428 kcal / 2.8 g | 鯖の七味焼き 🔥 263 kcal / 2.8 g | ビーフストロガノフ 343 kcal / 3.2 g | 豚肉のキムチ炒め 🔥 307 kcal / 3.9 g | チキン南蛮 | | | |
| 日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木 | 柚子風味塩ラーメン 483 kcal / 4.9 g | 冷やし担々 うどん・そば 🔥 538 kcal / 4.2 g | カレー肉汁 うどん・そば 🔥 587 kcal / 2.9 g | イベントメニュー 佐野ラーメン 488 kcal / 6.3 g | チャーシュー麺 | <p>辛さの目安</p> <p>.....チョイ辛！</p> <p>.....辛い！</p> <p>.....×□△😞 激辛！</p> | | |
| 定番麺 (単品) 和麺：月・水・金 中華麺：火・木 | きつね・たぬき・かき揚げ | 醤油・味噌・チャーシュー | きつね・たぬき・かき揚げ | 醤油・味噌・チャーシュー | | | | |
| 日替わり丼 (汁物付) | 親子丼 674 kcal / 2.9 g | トルコライス 937kcal / 3.3g | ソースかつ丼 865 kcal / 3.1 g | 照りマヨチキン丼 776 kcal / 2.6 g | | | | |
| 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 100円 | | | | | | | |
| 小鉢 A | 切り干し大根 45 kcal / 0.4 g | コロッケ 96 kcal / 0.3 g | アスパラベーコン炒め 98 kcal / 0.4 g | じゃが芋ツナ味噌 バター炒め 106 kcal / 0.8 g | もやしのナムル 42 kcal / 1.9 g | | | |
| 小鉢 A | イカとぎゅうりの 酢味噌あえ 31 kcal / 0.3 g | にら玉もやし 68 kcal / 0.3 g | キャベツと桜エビ 煮びたし 78 kcal / 0.6 g | 筑前煮 101 kcal / 0.8 g | 65 kcal / 0.4 g | | | |
| 小鉢 A | ほうれん草としらす のエスニックナムル 39kcal / .9g | 茹で鶏と茄子の 柚子胡椒和え 57kcal / .9g | 白菜とあさり オイスター炒め 36kcal / 0.7g | レンコンの唐揚げ マヨコチュソース 150kcal / 1.g | 南瓜そぼろあん 46kcal / 0.8g | | | |
| 小鉢 B | ツナサラダ 131 kcal / 0.9 g | 明太スパサラダ 131 kcal / 1.2 g | 山芋とオクラのサラダ 45 kcal / 0.2 g | ハムサラダ 117 kcal / 0.2 g | kcal / 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<<食欲の秋・ご当地人気メニューフェア！>> 食欲の秋です。国内旅行も難しい今、日本各地の人気のご当地メニュー、食べたくありませんよね！今週は「佐野ラーメンです」定番の人気と認知度を誇る佐野ラーメン。鶏ガラ・豚骨・魚介の旨みを合わせた透明感のある醤油スープに手もみ風の多加水麺がよく絡みます。



もりのレストラン
by ISU Cafeteria