

週 間 献 立 表

Sale Items	11月3日 Monday	11月4日 Tuesday	11月5日 Wednesday	11月6日 Thursday	11月7日 Friday	11月8日 Saturday	11月9日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	鶏肉の梅しそ揚げ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 285kcal / 2.8 g	ヘルシーチーズ ハンバーグ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 300kcal / 2.1 g	揚げない アジフライ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 kcal / g	豚肉と豆腐の オイスター煮込み 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 177kcal / 1.4 g	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ポークチャップ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 258kcal / 2.3 g	チンジャオロース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	スパイシーチキン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 332kcal / 0.2 g	ニコニコランチ250円! トンテキ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	鶏白湯 ラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 752kcal / 6.4 g	ワンコイン100円! けんちゃん うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 512kcal / 4.2 g	ワンタンメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	かきたま うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 582kcal / 4.9 g	ワンコインカレー ワンコイン和麺は 学生限定です。 学生以外の方は通常の食券をお 買い求めください。	
定番麺 (単品) 和麺：月・水・金	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	醤油・味噌・塩 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	醤油・味噌・塩 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
日替わり丼 (汁物付)	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	心理学部 提案メニュー 秋の味覚ガッツリ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 805kcal / 4.2 g	イベントメニュー! 大阪天津麻婆丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 560kcal / 3.4 g	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	水曜 100円 カレー・うどん・そばの日!	
カレーライス (単品)	ポークカレー(中辛・甘口) 765kcal / 3.3 g						
カレー トッピング	豚カツ 100円 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生					辛さの目安チョイ辛!辛い!×□°△× 激辛!	
小鉢 A	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	カレーコロッケ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 112kcal / 0.5 g	切昆布煮つけ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 76kcal / 2.5 g	ゴボウとベーコンの オリーブソテー 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 53kcal / 0.4 g	竹の子土佐煮 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 39kcal / 0.8 g		
小鉢 A	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	オクラ豆腐 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 63kcal / 0.1 g	ホタテフライ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 88kcal / 1.2 g	枝豆ともやし おろし和え 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 24kcal / 0.1 g	ほうれん草とシメジの 和え物 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 70kcal / 0.5 g		
小鉢 A	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	彩り野菜の厚揚げ マーボー 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 275kcal / 1.5 g	茄子と香ばしネギの 和え物 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 53kcal / 0.3 g	もやしと竹輪の カレーマヨ和え 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 103kcal / 1.0 g	甘辛あげかぼちゃ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 109kcal / 1.2 g		
小鉢 B	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ブロッコリーサラダ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 54kcal / 0.1 g	カブとささみの サラダ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 49kcal / 1. g	カリフラワー ベーコンサラダ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 123kcal / 0.4 g	ゴボウサラダ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 123kcal / 0.8 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。

※アレルギー表示は5大アレルゲンを表示しています。

11月のイベントメニューは「どんぶりフェアです！」



もりのレストラン
by ISU Cafeteria