

週 間 献 立 表

Sale Items	1月12日 Monday	1月13日 Tuesday	1月14日 Wednesday	1月15日 Thursday	1月16日 Friday	1月17日 Saturday	1月18日 Sunday	
日替わりヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	<div>成人の日</div> <div>イベントメニュー!</div>	白身魚の香草 パン粉焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 249kcal / 1.5g	豆腐ハンバーグ おろしソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 222 kcal / 2.2 g	豚肉と野菜の塩麹蒸し 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 241 kcal / 1.8 g	鶏肉とキャベツの だし煮 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 168 kcal / 1.8 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)		サーモンフライ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 227 kcal / 1.3 g	鯖の味噌煮 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 246kcal / 2.8g	クリームシチュー 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 kcal / g	肉野菜炒め🔥 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 227kcal / 1.3g	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		サンマーマン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 788kcal / 4.9g	あんかけ うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 542kcal / 6.5g	イベントメニュー! かぼちゃと根菜の ほうとう風うどん 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 572kcal / 6.4g	肉 うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 618kcal / 4.2g	ニコニコランチ250円は 月曜日・金曜日実施		
定番麺 (単品) 和麺：月・水・金		きつね・たぬき 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 /	醤油・味噌・塩 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 /	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	
日替わり丼 (汁物付)		花枝と八角の薬膳 スープカレー 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 669kcal / 3.5g	ネギトロ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 847kcal / 3.6g	すき焼き丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 657kcal / 2.7g	豚肉とニラの スタミナ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 700kcal / 3.8g	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	
カレーライス (単品)	ポークカレー(中辛・甘口) 765kcal / 3.3g					<div>辛さの目安</div> <div>🔥.....チョイ辛！</div> <div>🔥🔥.....辛い！😓</div> <div>🔥🔥🔥...×□°△× 激辛！</div>		
カレー トッピング	豚カツ 100円 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生							
小鉢 A	キュウリと竹輪の和え物 76kcal / 1.3g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ブロッコリーのマリネ 68kcal / 0.8g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	キャベツとしらすの 酢の物 43kcal / 2.g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	春雨中華和え 46kcal / 0.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生				
小鉢 A	いんげん胡麻和え 61 kcal 0.3 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	茄子の煮浸し 97kcal / 0.1g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ザーサイともやし 卵ピリ辛炒め 40kcal / 2.5g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	根菜きんぴら 97kcal / 0.6g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生				
小鉢 A	茄子の辛子味噌和え 60kcal / 0.3g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	レンコンのコチジャンナムル 58kcal / 0.9g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	大根のツナ味噌あん 72kcal / 1.7g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	トマトとひじきの ねぎ塩和え 40kcal / 1.1g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生				
小鉢 B	菜の花とカリフラワー サラダ 127kcal / 1.2g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	白菜リンゴサラダ 33kcal / 1.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ゴボウサラダ 50kcal / 1.g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	水菜ツナサラダ 68kcal / 1.4g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生				

※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。

1月のイベントメニューは「健康増進・温活フェアです!」



もりのレストラン
by ISU Cafeteria