

週間献立表

Sale Items	11月24日 Monday	11月25日 Tuesday	11月26日 Wednesday	11月27日 Thursday	11月28日 Friday	11月29日 Saturday	11月30日 Sunday
日替わりヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	振替休日	鯖の梅煮 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 221 kcal / 1.3 g	 旨辛豆腐  玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 256kcal / 2.8g	 鶏肉のスパイシーチリソース  玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 248kcal / 2.8g	鶏肉のゆずみそ焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 247 kcal / 2.3 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。	
バラエティーセット (小鉢A+ご飯+汁物)		ジャンボメンチカツ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 288kcal / 2.8g	鶏肉の竜田揚げおろしポン酢 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 232kcal / 1.3g	チーズハンバーグ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 485kcal / 3.3g	豚コース生姜焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 426 kcal / 2.8 g		
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木		噴火野菜のチゲ麺  玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 735kcal / 8.6 g	カレー肉汁うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 544 kcal / 5.5 g	サンマーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 670kcal / 6.6g	けんちんうどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 682 kcal / 6.5 g		
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	イベントメニュー！ 長崎ちゃんぽん丼	きつね・たぬき 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！	
日替わり丼 (汁物付)		すき焼き丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 657kcal / 2.7g		玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 487kcal / 4.8g	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 668kcal / 2.5g		
カレーライス (単品)	ポークカレー(中辛・甘口) 765kcal / 3.3g					辛さの目安 チオイ辛！  辛い！     ..×□°△× 激辛！	
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		麻婆もやし 52kcal / 1. g	キュウリと竹輪の和え物 76kcal / 1.3 g	ブロッコリーのマリネ 68kcal / 0.8 g	竹の子土佐煮 39kcal / 0.8 g		
小鉢 A		ひじき煮 135kcal / 1.5 g	高野豆腐含め煮 85kcal / 1. g	茄子の煮浸し 97kcal / 0.1 g	インゲン胡麻和え 39kcal / 0.6 g		
小鉢 A		枝豆と牛蒡の和風マリネ 64kcal / 0.9 g	茄子の辛子味噌和え 60kcal / 0.3 g	レンコンのコチジャンナムル 58kcal / 0.9 g	甘辛あげかぼちゃ 109kcal / 1.2 g		
小鉢 B		山芋のサラダ 59kcal / 0.7 g	大根ツナサラダ 54kcal / 0.2 g	カブとささみのサラダ 49kcal / 1. g	アボガドサラダ 63kcal / 0.6 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