

週 間 献 立 表

Sale Items	7月7日 Monday	7月8日 Tuesday	7月9日 Wednesday	7月10日 Thursday	7月11日 Friday	7月12日 Saturday	7月13日 Sunday
ヘルシーセット お弁当 420円～	ささみのピカタ オーロラソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 221kcal / 1.4 g	揚げないアジフライ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 259 kcal / 1.8 g	鶏肉の南部焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 228kcal / 1.3 g	豚肉の中華風 ピカタ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 276 kcal / 1.4 g	白身魚の中華風 フリッター 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 249 kcal / 1.5 g	252kcal / 1.9 g	
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 670kcal / 2.9 g	油淋鶏 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 332 kcal / 1.9 g	🔥 豚キムチ炒め 🔥 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 307 kcal / 3.9 g	ヒレカツとエビフ ライ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 424 kcal / 3.5 g	鶏肉の韓国風焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 395 kcal / 1.6 g		
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	塩バターラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 587kcal / 2.9 g	冷やし中華 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 623kcal / 3.9 g	鶏葱うどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 623kcal / 4.9 g	マージャン麺 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 863kcal / 6.2 g	冷やし坦々麺 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 601kcal / 5.6 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 中華麺：火・木		ざるそば・ざるうどん		ざるそば・ざるうどん			
日替わり丼 (汁物付)	牛丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 711 kcal / 2.6 g	タレかつ丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 737kcal / 2.9 g	イベントメニュー 神田ガヴィアル チキンカレー 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 626kcal / 2.4 g	生姜焼き丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 737kcal / 2.9 g	長崎チャーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 723kcal / 2.7 g	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		欧風カレーの名店 100円		ポークカレー(中辛・甘口)	辛さの目チヨイ辛×□°△× 激	
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	温泉たまご 65kcal / 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	切干大根とシメジの ペペロンチーズ 68kcal / 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	切昆布煮つけ 76kcal / 2.5 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	コボウとベーコンの オリーブソテー 53kcal / 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	コロッケ 96kcal / 0.3 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	小松菜煮びたし 65kcal / 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	キュウリときくらげ 酢の物 34kcal / 0.6 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ほうれん草とキノコの わさび海苔和え 34kcal / 0.6 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	枝豆ともやし おろし和え 24kcal / 0.1 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	にら玉もやし 68kcal / 0.3 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 A	楽しみゼリー 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	揚げ茄子の中華風 南蛮漬け 136kcal / 1.0 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	竹の子とアスパラの ザーサイ炒め 50kcal / 1.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	冬瓜のホットジンジャー コンポート 54kcal / 0.0 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	楽しみゼリー 40kcal / 1.2 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生		
小鉢 B	ブロッコリーサラダ 54kcal / 0.1 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	山芋とオクラのサラダ 13kcal / 1.2 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	スパゲッティサラダ 90kcal / 0.8 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	パンパンジーサラダ 139kcal / 1.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	ツナサラダ 13kcal / 0.9 g 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。

※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。

7月のイベントメニューは「夏のカレーフェアです！」

※栄養価表示：エネルギー/協分



もりのレストラン
by ISU Cafeteria