

# 週間献立表

Sale Items	9月26日 Monday	9月27日 Tuesday	9月28日 Wednesday	9月29日 Thursday	9月30日 Friday	10月1日 Saturday	10月2日 Sunday
日替わりヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	ささみのピカタ オーロラソース 221 kcal / 1.4 g	豚肉と野菜の塩麹蒸し 241 kcal / 1.8 g	白身魚のチーズムニエル ミートソースかけ 217kcal / 1.8g	鱈の野菜あんかけ 177 kcal / 1.4 g	鶏むね肉の黒酢 照り焼き 245 kcal / 2.4 g		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	チンジャオロース 288kcal / 2.9g	スパイシーチキン🔥 332kcal / 0.2g	鶏肉の竜田揚げ おろしポン酢 232kcal / 1.3g	イベントメニュー 豚レバーの 黒胡椒炒め 254kcal / 2.3g	鯖の七味焼🔥 263kcal / 2.8g		
日替わり麺(単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	地鶏しおスープの 酸辣湯麺 570kcal / 5.9g	肉 うどん・そば 618kcal / 4.2g	サンマーメン 670kcal / 6.6g	カレー うどん・そば🔥 581kcal / 5.8g	台湾ラーメン🔥 538kcal / 4.0g	辛さの目 🔥.....チオイ 🔥.....辛 🔥.....×□°△× 激 😞	
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	きつね・たぬき・かき揚げ	醤油・味噌・塩	きつね・たぬき・かき揚げ	醤油・味噌・塩		
日替わり丼 (汁物付)	ガパオライス🔥	スタミナ丼🔥	ご当地メニュー 福島喜多方 ラーメン丼 752kcal / 3.8g	洋風プレート ハンバーグ&チキン 999kcal / 3.6g	から揚げ丼 759kcal / 3.2g		
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	春雨中華和え 46kcal / 0.5g	麻婆もやし 52kcal / 1.g	キュウリと竹輪の和え物 76kcal / 1.3g	ブロッコリーのマリネ 68kcal / 0.8g	竹の子土佐煮 39kcal / 0.8g		
小鉢 A	根菜きんぴら 97kcal / 0.6g	ひじき煮 135kcal / 1.5g	ハムカツ 99kcal / 1.2g	茄子の煮浸し 97kcal / 0.1g	コロッケ 45kcal / 0.9g		
小鉢 A	トマトとひじきの ねぎ塩和え 40kcal / 1.1g	枝豆と牛蒡の和風マリネ 64kcal / 0.9g	茄子の辛子味噌和え 60kcal / 0.3g	レンコンのコチジャンナムル 58kcal / 0.9g	甘辛あげかぼちゃ 109kcal / 1.2g		
小鉢 B	水菜ツナサラダ 68kcal / 1.4g	山芋のサラダ 59kcal / 0.7g	大根ツナサラダ 54kcal / 0.2g	カブとささみの サラダ 49kcal / 1.g	アボガドサラダ 63kcal / 0.6g		

※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。

**9月のイベントメニューは<健康増進フェア!> 人間の体をつくる成分のうち、最も多いのは水分。次に多いのはタンパク質です。続いて脂質、ミネラルなどで構成されています。私たちの体を作る大事なタンパク質食品を中心にバランスよく食べましょう。**



もりのレストラン  
by ISU Cafeteria