

# 週間献立表

| Sale Items                        | 12月6日<br>Monday                      | 12月7日<br>Tuesday                     | 12月8日<br>Wednesday                | 12月9日<br>Thursday  | 12月10日<br>Friday                      | 12月11日<br>Saturday                             | 12月12日<br>Sunday |
|-----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|--|---------------------------------------|--|------------------|
| 日替わり<br>ヘルシーセット<br>(小鉢A2品+ご飯+汁物)  | 揚げイワシの<br>トマトソースがけ<br>243kcal / 0.2g | ゆで豚と野菜の<br>胡麻ドレソース<br>236kcal / 2.3g | 鯖のねぎ味噌焼き<br>124kcal / 0.5g        | 鮭の竜田揚げ<br>イタリアンソース<br>246kcal / 1.6g                         | 鶏肉の🔥🔥<br>スパイシーチリソース<br>248kcal / 2.8g |  |                  |
| バラエティー<br>セット<br>(小鉢A+ご飯+汁物)      | 肉野菜炒め<br>227kcal / 1.3g              | イワシのかば焼き<br>299kcal / 2.9g           | ポークチャップ<br>258kcal / 2.3g         | <b>イベントメニュー!</b><br>チキンのチーズ焼き<br>ワインベリーソース<br>364kcal / 2.2g | 鶏肉の韓国風やき<br>395kcal / 1.6g            |  |                  |
| 日替わり麺 (単品)<br>中華麺：月・水・金<br>和麺：火・木 | ゆず風味<br>塩ラーメン<br>483kcal / 4.9g      | かき玉うどん・そば<br>567kcal / 5.4g          | ジャージャー麺<br>539kcal / 3.5g         | 鶏葱うどん・そば<br>628kcal / 2.1g                                   | マージャン麺<br>668kcal / 3.6g              | 辛さの目<br>🔥.....チョイ<br>🔥.....辛<br>🔥.....×□△× 激 😞 |                  |
| 定番麺 (単品)<br>和麺：月・水・金<br>中華麺：火・木   | きつね・たぬき・かき揚げ<br>529kcal / 1.8g       | 醤油・味噌・塩<br>723kcal / 2.7g            | きつね・たぬき・かき揚げ<br>560kcal / 3.4g    | 醤油・味噌・塩<br>865kcal / 3.1g                                    | きつね・たぬき・かき揚げ<br>826kcal / 2.9g        |  |                  |
| 日替わり丼<br>(汁物付)                    | 韓国風ドライカレー<br>529kcal / 1.8g          | 中華丼<br>723kcal / 2.7g                | 台湾風<br>混ぜご飯🔥<br>560kcal / 3.4g    | ソースかつ丼<br>865kcal / 3.1g                                     | 角煮丼<br>826kcal / 2.9g                 |  |                  |
| カレーライス<br>(単品)                    | ポークカレー<br>765 kcal 3.3 g             |                                      |                                   |  |                                       |  |                  |
| カレー<br>トッピング                      | 豚カツ100円                              |                                      |                                   |  |                                       |  |                  |
| 小鉢 A                              | ポテトスープ煮<br>61kcal / 0.9g             | 信田煮<br>/                             | 切昆布煮つけ<br>76kcal / 2.5g           | ゴボウとベーコンの<br>オリーブソテー<br>53kcal / 0.4g                        | 竹の子土佐煮<br>39kcal / 0.8g               |  |                  |
| 小鉢 A                              | キュウリときくらげ<br>酢の物<br>34kcal / 0.6g    | オクラ豆腐<br>63kcal / 0.1g               | ホタテフライ<br>88kcal / 1.2g           | 枝豆ともやし<br>おろし和え<br>24kcal / 0.1g                             | ほうれん草とシメジ<br>の和<br>70kcal / 0.5g      |  |                  |
| 小鉢 A                              | 揚げ茄子の中華風<br>南蛮漬け<br>136kcal / 1.0g   | 彩の野菜の厚揚げ<br>マーボー<br>275kcal / 1.5g   | 茄子と香ばしネギの<br>和え物<br>53kcal / 0.3g | もやしと竹輪の<br>カレーマヨ和え<br>103kcal / 1.0g                         | 甘辛あげかぼちゃ<br>109kcal / 1.2g            |  |                  |
| 小鉢 B                              | パンパンジーサラダ<br>64kcal / 1.4g           | アボカドサラダ<br>63kcal / 0.6g             | スパゲッティサラダ<br>90kcal / 0.8g        | 海鮮サラダ<br>35kcal / 0.5g                                       | アスパラサラダ<br>36kcal / 0.5g              |  |                  |

※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。

**12月のイベントメニューは「お楽しみフェア」 季節はもうクリスマスです。彩り鮮やかでおしゃれな洋食メニューを提供いたします。**

**今週は「チキンのチーズ焼きワインベリーソース」です。チーズソースをかけて香ばしく焼いたチキンにブルーベリーやクランベリーのフルーティーな甘みのソースがよく合います。**



もりのレストラン  
by ISU Cafeteria