週　間　献　立　表

repast 株式会社レパスト

Sale Items	6月13日 Monday	6月14日 Tuesday	6月15日 Wednesday	6月16日 Thursday	6月17日 Friday	6月18日 Saturday	6月19日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	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 ミートソースがけ 217kcal ／ 1.8g	鱈の野菜あんかけ 177 kcal ／ 1.4 g	鶏肉柚子胡椒味噌焼 247 kcal ／ 2.3 g	野菜たっぷりプルコギ 250 kcal ／ 1.8 g		
バラエティー セット (小鉢A＋ご飯＋汁物)	和風ハンバーグ 432kcal ／ 2.9 g	牛焼き肉 476kcal ／ 3.3g	鯖の味噌煮 374kcal ／ 1.5g	イベントメニュー 黒胡麻たっぷり 黒から揚げ 509kcal ／ 2.7g	シーフードフライ 450kcal ／ 2.9g		
日替わり麺（単品） 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	煮干しラーメン 682kcal ／ 6.5g	冷やしサラダ うどん・そば 489kcal ／ 3.9g	台湾ラーメン 538kcal ／ 4.0g	京風かきたま うどん・そば 623kcal ／ 3.1 g	冷やし中華 518kcal ／ 4.9g	辛さの目安 🔥 ・・・・・・・チョイ 🔥🔥 ・・・・・・・辛 🔥🔥🔥 ・・×□°△× 激 😫	
定番麺（単品） 和麺：月・水・金 中華麺：火・木	きつね・たぬき・ざる	醤油・味噌・塩	きつね・たぬき・ざる	醤油・味噌・塩	きつね・たぬき・ざる		
日替わり丼 (汁物付)	かつ丼 602kcal ／ 2.7g	ご当地メニュー 福島喜多方 ラーメン丼 752kcal ／ 3.8g	豚丼 748kcal ／ 3.8g	牛肉のクッパ 595kcal ／ 1.9g	長崎チャーメン 530kcal ／ 1.9g		
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	麻婆もやし 52kcal ／ 1.g	キュウリと竹輪の和え物 76kcal ／ 1.3g	ブロッコリーとかぶの ハムマスタード和え 66kcal ／ 0.5g	キャベツとしらすの 酢の物 43kcal ／ 2.g	春雨中華和え 46kcal ／ 0.5g		
小鉢　A	ひじき煮 135kcal ／ 1.5g	ひじきとアスパラの 生姜風味和え 39kcal ／ .8g	茄子の煮浸し 97kcal ／ 0.1g	ザーサイともやし ピリ辛炒め 40kcal ／ 2.5g	竹輪の天のピリ辛 甘酢だれ 87kcal ／ 1.g		
小鉢　A	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	大根のツナ味噌あん 72kcal ／ 1.7g	トマトとひじきの ねぎ塩和え 40kcal ／ 1.1g		
小鉢　B	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	カリフラワーと玉子 サラダ 89kcal ／ 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。

※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。

※栄養価表示：エネルギー/塩分

6月のイベントメニューは≪から揚げフェス！≫
季節を変えて毎回ご好評いただいてる「から揚げフェスです。」いつ食べても元気になれる。
てっぱんのおかず「から揚げ」でジメジメゆううつな季節を乗り切る活力ちなれるよう
がんばっていきましょう。

もりのレストラン by ISU Cafeteria