

# 週間献立表

Sale Items	7月4日 Monday	7月5日 Tuesday	7月6日 Wednesday	7月7日 Thursday	7月8日 Friday	7月9日 Saturday	7月10日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	ササミのピカタ オーロラソース 221kcal / 1.4g	白身魚の香草 パン粉焼き 249kcal / 1.5g	ヘルシーチーズ ハンバーグ 300kcal / 2.1g	ホキのトマトチーズ焼き 187 kcal / 2.6 g	鯖の煮つけ 221kcal / 2.3g		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	🔥 家常豆腐 312kcal / 2.5g	🔥 鶏肉の韓国風焼き 395kcal / 1.6g	鮭の味噌 マヨネーズ焼き 336kcal / 1.7g	鶏肉の竜田揚げ おろしポン酢 346kcal / 2.6g	ポークチャップ 258 kcal / 2.3 g		
日替わり麺(単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	坦々麺 🔥 734 kcal / 7.1 g	サラダ うどん・そば 425kcal / 3.8g	🔥 マージャン麺 785kcal / 6.6g	関西出汁の うどん・そば 512kcal / 4.2g	ざるラーメン 567kcal / 4.8g	辛さの目 🔥 .....チヨイ 🔥 .....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	醤油・味噌・塩	醤油・味噌・塩	醤油・味噌・塩	きつね・たぬき・かき揚げ		
日替わり丼 (汁物付)	ビビンバ 671kcal / 1.8g	かつ丼 812kcal / 3.1g	中華丼 723 kcal / 2.7 g	📢 イベントメニュー! 銀座デリー監修 チキンカレー 622kcal / 2.3g	オムハヤシライス 845 / 3.6		
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orから揚げ 100円						
小鉢 A	温泉たまご 65kcal / 0.4g	カレーコロッケ 112kcal / 0.5g	ブロッコリーのマリネ 68kcal / 0.8g	もやしのナムル 42kcal / 1.9g	切干大根煮つけ 98kcal / 1.4g		
小鉢 A	小松菜煮びたし 65kcal / 0.4g	こんにやく ピリ炒め 32kcal / 0.3g	茄子の煮浸し 97kcal / 0.1g	金平牛蒡 75kcal / 0.5g	ほうれん草 ピーナツ和え 61kcal / 0.4g		
小鉢 A	ひじきと大根のなます 54kcal / 0.4g	オクラとカニカマの ワサビポン酢和え 33kcal / 0.8g	レンコンのコチジャンナムル 58kcal / 0.9g	ハムとキャベツの マヨネーズ和え 87kcal / 0.6g	コンニャクとピーマンの ガーリックソテー 58kcal / 0.6g		
小鉢 B	ブロッコリーサラダ 54kcal / 0.1g	パンネサラダ 112kcal /	カブとささみの サラダ 49kcal / 1.g	カリフラワー ベーコンサラダ 123kcal / 0.4g	ゴボウサラダ 123kcal / 0.8g		

※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。

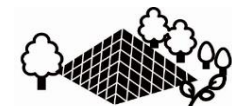
※栄養価表示：エネルギー/塩分

※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。**

**7月のイベントメニューは「夏のカレーフェア!」です。**

**今回も、有名店監修のカレーソースを使用したメニュー3品とタイのグリーンカレーをご用意しました。**

**景品が当たるラリーも開催いたします。**



もりのレストラン  
by ISU Cafeteria