

週間献立表

Sale Items	1月25日 Monday	1月26日 Tuesday	1月27日 Wednesday	1月28日 Thursday	1月29日 Friday	1月30日 Saturday	1月31日 Sunday
日替わりヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	鶏肉柚子胡椒味噌焼 247 kcal / 2.3 g	白身魚の香草パン粉焼き 249kcal / 1.5g	鱈の野菜あんかけ 177 kcal / 1.4 g	豚肉と野菜の塩麴蒸し 241 kcal / 1.8 g	白身魚のレモンスープ煮 186 kcal / 2.3 g		
バラエティーセット (小鉢A+ご飯+汁物)	イワシのかば焼き 342kcal / 2.9g	鶏肉の竜田揚げおろしポン酢 346kcal / 2.g	鯖の味噌煮 246kcal / 2.8g	イベントメニュー ゆず風味みぞれあんの鶏かつ 519kcal / 4.2g	肉野菜炒め🔥 227kcal / 1.3g		
日替わり麺(単品) 中華麺:月・水・金 和麺:火・木	サンマー麺 670kcal / 6.6g	あんかけうどん・そば 412kcal / 5.3g	四川風ピリ辛つけ麺🔥🔥 658kcal / 7.7g	けんちんうどん・そば 511kcal / 5.6g	唐揚げラーメン 801kcal / 5.6g	辛さの目安 🔥チョイ辛! 🔥🔥辛い! 🔥🔥🔥 ..×□△😞 激辛!	
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・チャーシュー	きつね・たぬき・かき揚げ	醤油・味噌・チャーシュー	きつね・たぬき・かき揚げ		
日替わり丼 (汁物付)	豚肉とニラのスタミナ丼🔥 687kcal / 1.7g	ネギトロ丼 847kcal / 3.6g	唐揚げ丼 626kcal / 2.2g	角煮丼 812kcal / 3.1g	牛肉のクッパ🔥 595kcal / 1.5g		
カレーライス(単品)	ボークカレー 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	ブロッコリーのマリネ 68kcal / 0.8g	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	高野豆腐含め煮 85kcal / 1.g	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	根菜きんぴら 97kcal / 0.6g		
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	パンパンジーサラダ 139kcal / 1.4g	菜の花とカリフラワーサラダ 127kcal / 1.2g	白菜リンゴサラダ 33kcal / 1.4g	ゴボウサラダ 50kcal / 1.g	水菜ツナサラダ 68kcal / 1.4g		

※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。

1月のイベントメニューは「あったかフェア！」寒い冬にあったかいものを食べて体の中からポカポカになりましょう。ご飯をしっかり食べて体温を上げることは、ウイルス対策、健康にもつながります。今週は「ゆず風味みぞれあんの鶏かつ」です。サクッと揚げた千キンかつに、大根おろしが入ったトロトロのみぞれあんをたっぷりかけました。お出汁が衣にしみてジューシーです。



もりのレストラン
by IJU Cafeteria