

週間献立表

Sale Items	7月10日 Monday	7月11日 Tuesday	7月12日 Wednesday	7月13日 Thursday	7月14日 Friday	7月15日 Saturday	7月16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 221kcal / 1.4g	揚げないアジフライ 259 kcal / 1.8 g	鶏肉の南部焼き 228kcal / 1.3g	豚肉の中華風ピカタ 276 kcal / 1.4 g	白身魚の中華風フリッター 249 kcal / 1.5 g	/			
バラエティーセット (小鉢A+ご飯+汁物)	豚キムチ炒め 296kcal / 1.6g	チキン南蛮 389 kcal / 1.3 g	チーズハンバーグ 485 kcal / 3.3 g	揚げ鶏の梅風味揚げ 305 kcal / 1.4 g	野菜炒め 227 kcal / 1.5 g	辛さの目安チョイ辛！辛い！ ..×□△×激辛！			
日替わり麺(単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	白湯ラーメン 525 kcal / 5.3 g	韓国風冷やしうどん・そば 496 kcal / 6.4 g	塩バターラーメン 730 kcal / 6.6 g	かき玉うどん・そば 567 kcal / 5.4 g	冷やし中華 518 kcal / 4.9 g				
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 599kcal / 2.6g	醤油・味噌・チャーシュー 937kcal / 3.3g	きつね・たぬき・ざる 763 kcal / 1.8 g	醤油・味噌・チャーシュー 510 kcal / 3.8 g	きつね・たぬき・ざる kcal / g				
日替わり丼 (汁物付)	麻婆丼 	トルコライス	プルコギ丼 	イベントメニュー！ 牛すじほっかけカレー		かつ丼			
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	温泉たまご 65kcal / 0.4g	切干大根とシメジのペペロンチーズ 68kcal / 0.4g	切昆布煮つけ 76kcal / 2.5g	ゴボウとベーコンのオリーブソテー 53kcal / 0.4g	コロッケ 96kcal / 0.3g				
小鉢 A	小松菜煮びたし 65kcal / 0.4g	キュウリときくらげ酢の物 34kcal / 0.6g	ほうれん草とキノコのわさび海苔和え 34kcal / 0.6g	枝豆ともやしおろし和え 24kcal / 0.1g	にら玉もやし 68kcal / 0.3g				
小鉢 A	ひじきと大根のなます 54kcal / 0.4g	揚げ茄子の中華風南蛮漬け 136kcal / 1.0g	竹の子とアスパラのザーサイ炒め 50kcal / 1.4g	冬瓜のホットジンジャーコンポート 54kcal / 0.0g	ほうれん草のナムル 40kcal / 1.2g				
小鉢 B	ブロッコリーサラダ 54kcal / 0.1g	山芋とオクラのサラダ 13kcal / 1.2g	スパゲッティサラダ 90kcal / 0.8g	バンバンジーサラダ 139kcal / 1.4g	ツナサラダ 13kcal / 0.9g				

※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「関西うまいもん・カレーフェア」です。

毎年恒例のカレーフェア。前回好評の神戸の名店監修カレーを始め「関西うまいもん」を集めてカレーとコラボしてみました。プレゼントが当たるラリーも開催致しますのでお楽しみに！



もりのレストラン
by ISU Cafeteria