

週間献立表

Sale Items	1月29日 Monday	1月30日 Tuesday	1月31日 Wednesday	2月1日 Thursday	2月2日 Friday	2月3日 Saturday	2月4日 Sunday
ヘルシーセット お弁当 420円～	鶏胸肉の黒酢 照り焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 245kcal / 2.4g	イワシのかば焼き 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 307 kcal / 3.9 g	鶏肉のスパイシー チリソース  玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 248kcal / 2.8g	お弁当各種			
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	回鍋肉 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 kcal / g	チキン南蛮   玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 kcal / g	ヒレカツとエビフライ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 kcal / g			ポークチャップ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 258 kcal / 2.3 g	チキンソテー ガーリックソース 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 kcal / g
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	豚骨ラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 kcal / g	京風かきた まうどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 623 kcal / 2.1 g	キムチラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 702 kcal / 6.6 g	関西出汁のうどん・そば 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 512 kcal / 4.2 g	煮干しラーメン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 kcal / g	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生
日替わり丼 (汁物付)	タコライス  玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 /	牛丼 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 711 kcal / 2.6 g	ガパオライス 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 kcal / 1.8 g	トンテキ 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 kcal / g	ナシゴレン 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生 545 kcal / 2.5 g	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	玉子 小麦 牛乳 そば 落花生
カレーライス (単品)	ポークカレー(中辛・甘口) 765kcal / 3.3g					<p>辛さの目安</p> <p>チョイ辛!</p> <p> 辛い! </p> <p>   ..×□△× 激辛!</p>	
カレー トッピング	豚カツ 100円 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生						
小鉢 A	アスパラピーナッツ和え 74 kcal / 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	温泉卵 65 kcal / 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	肉団子 113kcal / 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	お楽しみ小鉢			
小鉢 A	ブロッコリーマリネ 88 kcal / 0.8 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	もやしナムル 42 kcal / 1.9 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	がんも煮つけ 88 kcal / 1.0 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生				
小鉢 A	小松菜お浸し 65 kcal / 0.4 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	冬瓜のホットジンジャー コンポート 54kcal / 0.0 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	コロッケ 96kcal / 0.3 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生				
小鉢 B	明太ポテトサラダ 120 kcal / 0.6 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	小エビのサラダ 114 kcal / 0.2 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生	根菜サラダ 42 kcal / 0.1 g 玉子 小麦 牛乳 そば 落花生				

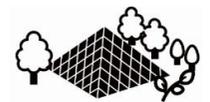
※仕入れの状況によりメニューが一部変更することもあります。予めご了承下さい。

※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。

※アレルギー表示は5大アレルゲンを表示しています。

1月のイベントメニューは「あったかフェアです！」



もりのレストラン
by ISU Cafeteria