

# 週間献立表

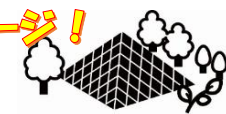
Sale Items	9月27日 Monday	9月28日 Tuesday	9月29日 Wednesday	9月30日 Thursday	10月1日 Friday	10月2日 Saturday	10月3日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	ささみのピカタ オーロラソース 221 kcal / 1.4 g	豚肉と野菜の塩麹蒸し 241 kcal / 1.8 g	白身魚のチーズムニエル ミートソースかけ 217kcal / 1.8g	鱈の野菜あんかけ 177 kcal / 1.4 g	鶏むね肉の黒酢 照り焼き 245 kcal / 2.4 g		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	チンジャオロース 288kcal / 2.9g	スパイシーチキン🔥 332kcal / 0.2g	鶏肉の竜田揚げ おろしポン酢 232kcal / 1.3g	イベントメニュー 国産豚の レバニラ玉・もやし炒め 323kcal / 2.5g	豚焼肉 150g~300g		
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	地鶏しおスープの 酸辣湯麺 570kcal / 5.9g	サンマーメン 670kcal / 6.6g	肉 うどん・そば 618kcal / 4.2g	台湾ラーメン🔥 538kcal / 4.0g	カレー うどん・そば🔥 581kcal / 5.8g	<p>辛さの目 .....チヨイ</p> <p>.....辛</p> <p>.....×□△× 激 😞</p>	
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	きつね・たぬき・かき揚げ	醤油・味噌・塩	きつね・たぬき・かき揚げ	醤油・味噌・塩		
日替わり丼 (汁物付)	牛肉のクッパ 595kcal / 1.5g	生姜焼き丼 737kcal / 2.9g	ご当地メニュー 福島喜多方 ラーメン丼 752kcal / 3.8g	洋風プレート ハンバーグ&チキン 999kcal / 3.6g	オムハヤシライス 845kcal / 3.6g		
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	春雨中華和え 46kcal / 0.5g	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	竹の子土佐煮 39kcal / 0.8g		
小鉢 A	根菜きんぴら 97kcal / 0.6g	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	インゲン胡麻和え 39kcal / 0.6g		
小鉢 A	トマトとひじきの ねぎ塩和え 40kcal / 1.1g	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	甘辛あげかぼちゃ 109kcal / 1.2g		
小鉢 B	水菜ツナサラダ 68kcal / 1.4g	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		

※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。**

**9月のイベントメニューは「健康増進フェア！」 体に良い成分を含む食品を摂り入れて、パワーチャージ！**  
**夏バテ、疲れを改善し、健活しましょう。今週は「国産豚のレバニラ玉・もやし炒めです。」**  
**国産の豚レバーをたっぷりの野菜と炒めました。隠し味に酢を加えてすっきり食べやすく仕上げました。**  
**豚レバーには酸素を全身に運ぶ赤血球を作るのに欠かせない鉄が豊富に含まれ皮膚や粘膜の健康を保つビタミンAも多く含まれています。**



もりのレストラン  
by ISU Cafeteria