

週間献立表

Sale Items	7月26日 Monday	7月27日 Tuesday	7月28日 Wednesday	7月29日 Thursday	7月30日 Friday	7月31日 Saturday	8月1日 Sunday	
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	白身魚の中華風 フリッター 249 kcal / 1.5 g	揚げないアジフライ 259 kcal / 1.8 g	鶏肉の南部焼き 228kcal / 1.3g	白身魚の△ニエル ミートソースかけ 217kcal / 1.8g				
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	鶏肉の韓国風焼き 395 kcal / 1.6 g	イベントメニュー チキン&チップス 	家常豆腐 	揚げ鶏の 梅風味揚げ 305 kcal / 1.4 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	塩バターラーメン 730 kcal / 6.6 g	鶏葱うどん・そば 623 kcal / 2.1 g	ワンタンメン 702 kcal / 6.6 g	かき玉うどん・そば 567 kcal / 5.4 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 kcal / g	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				
日替わり丼 (汁物付)	かつ丼 812 kcal / 3.1 g	トルコライス 937kcal / 3.3g	ビビンバ 	ブルコギ丼 763 kcal / 1.8 g				
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	コロッケ 96kcal / 0.3g	ポテトスープ煮 61kcal / 0.9g	切昆布煮つけ 76kcal / 2.5g	コボウとベーコンの オリーブソテー 53kcal / 0.4g				
小鉢 A	にら玉もやし 68kcal / 0.3g	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				
小鉢 A	ほうれん草のナムル 40kcal / 1.2g	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				
小鉢 B	ツナサラダ 13kcal / 0.9g	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				

※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「チキンで味わう世界の料理フェア！」

今週は「チキン&チップス」です。イギリスを代表する料理の一つで、ファーストフードとして親しまれる

「フィッシュ&チップス」。衣はサクサクで食感が楽しいフライドチキンをタルタルでどうぞ。



もりのレストラン
by ISU Cafeteria