

週間献立表

Sale Items	11月14日 Monday	11月15日 Tuesday	11月16日 Wednesday	11月17日 Thursday	11月18日 Friday	11月19日 Saturday	11月20日 Sunday
日替わりヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	彩野菜と鮭のソテー 238kcal / 2.3g	鶏ささみフリッター 香味ソース 242 kcal / 1.3 g	カレー麻婆豆腐 299 kcal / 1.8 g	イベントメニュー 白身魚の揚げ出し 山椒風味 282 kcal / 2.1 g	蒸し鶏の ピリ辛ソース 🔥 202 kcal / 0.8 g		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	ビーフストロガノフ 343kcal / 3.2g	クリームシチュー /	ポークチャップ 258kcal / 2.3g	メンチカツ 521kcal / 2.8g	鯖の煮つけ 338kcal / 3.2g		
日替わり麺(単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	柚子風味塩ラーメン 483kcal / 4.9g	肉 うどん・そば 618kcal / 5.9g	白湯ラーメン 525kcal / 5.3g	関西出汁の うどん・そば 512kcal / 4.2g	ざるラーメン 567kcal / 4.8g		
定番麺(単品) 和麺：月・水・金 中華麺：火・木	きつね・たぬき	醤油・味噌・塩	きつね・たぬき	醤油・味噌・塩	きつね・たぬき	<p>辛さの目安</p> <p>.....チオイ辛!</p> <p>.....辛い!</p> <p>..×□△☹️ 激辛!</p>	
日替わり丼 (汁物付)	すき焼き丼	ブルコギ丼 🔥	山芋キムチ丼	照りマヨチキン	ナシゴレン 🔥		
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	麻婆もやし 52kcal / 1.1g	もやしのナムル 42kcal / 1.9g	レンコン明太子和え 69kcal / 0.6g	アスパラ梅おかか和え 42kcal / 1.1g	揚げ出し豆腐 110kcal / 1.3g		
小鉢 A	ひじき煮 135kcal / 1.5g	金平牛蒡 75kcal / 0.5g	ジャガイモとコーンの バター炒め 65kcal / 1.2g	春雨中華和え /	小松菜胡麻和え /		
小鉢 A	枝豆と牛蒡の和風マリネ 64kcal / 0.9g	ハムとキャベツの マヨネーズ和え 87kcal / 0.6g	オクラとしめじの ごまみそ和え 73kcal / 0.6g	焼きビーフン 78kcal / 0.3g	肉団子 113kcal / 0.4g		
小鉢 B	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 / 1.1g	アボガドサラダ 63kcal / 0.6g	カリフラワーと玉子 サラダ 89kcal / 0.5g		

※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。

11月のイベントメニューは「和食フェア」 2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録され世界中から和食への関心が高まっています。そこで、今回は、和食ならではの食材や調味料、出汁を使用して和の旨みを味わえるメニューにしました。



もりのレストラン
by ISU Catering