

# 週間献立表

Sale Items	6月12日 Monday	6月13日 Tuesday	6月14日 Wednesday	6月15日 Thursday	6月16日 Friday	6月17日 Saturday	6月18日 Sunday
日替わりヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	ササミのピカタ オーロラソース 221 kcal / 1.4 g	白身魚の香草 パン粉焼き 249kcal / 1.5 g	鶏肉の南部焼 241 kcal / 1.8 g	カレーの野菜あん 268 kcal / 1.3 g	カレー麻婆豆腐🔥 299 kcal / 1.8 g		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	豚キムチ炒め 温玉添え🔥🔥 296kcal / 1.6 g	<b>キッコーマンメニュー</b> チキンソテー焦がし ガーリックチーズソース 520kcal / 2.2 g	酢豚 354kcal / 2.5 g	鶏肉の竜田揚げ おろしボン酢 232kcal / 1.3 g	肉野菜炒め 227kcal / 1.3 g		
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	白湯ラーメン 525kcal / 5.3 g	かき玉 うどん・そば 567kcal / 5.4 g	サンマーマン 670kcal / 6.6 g	けんちん うどん・そば 511kcal / 5.6 g	冷やし中華 /	<b>辛さの目安</b> 🔥 ……チョイ辛! 🔥🔥 ……辛い! 🔥🔥🔥 ……×□△😞 激辛!	
定番麺 (単品) 和麺：月・水・金 中華麺：火・木	きつね・たぬき・ざる	醤油・味噌・塩	きつね・たぬき・ざる	醤油・味噌・塩	きつね・たぬき・ざる		
日替わり丼 (汁物付)	ガパオライス 588kcal / 3.2 g	ささみ ソースかつ丼 589kcal / 2.9 g	ネギトロ丼 552kcal / 3.6 g	<b>イベントメニュー</b> チキテキ スパイス丼 643kcal / 2.4 g	スタミナ丼 845 kcal / 3.8 g		
カレーライス (単品)	ボークカレー 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 / 0.3 g	切干大根とほうれん草の ピリ辛キムチ和え 57kcal / 1. g	切昆布煮つけ 76kcal / 2.5 g	ゴボウとベーコンの オリーブソテー 53kcal / 0.4 g	竹の子土佐煮 39kcal / 0.8 g		
小鉢 A	にら玉もやし 68kcal / 0.3 g	バター風味入り豆腐 112kcal / 0.6	ほうれん草とキノコの わさび海苔和え 34kcal / 0.6 g	枝豆ともやし おろし和え 24kcal / 0.1 g	インゲン胡麻和え 39kcal / 0.6 g		
小鉢 A	ほうれん草のナムル 40kcal / 1.2 g	揚げ茄子の中華風 南蛮漬け 136kcal / 1.0 g	竹の子とアスパラの ザーサイ炒め 50kcal / 1.4 g	冬瓜のホットジンジャー コンポート 54kcal / 0.0 g	甘辛あげかぼちゃ 109kcal / 1.2 g		
小鉢 B	ツナサラダ 13kcal / 0.9 g	山芋とオクラのサラダ 13kcal / 1.2 g	スパゲッティサラダ 90kcal / 0.8 g	ハンバンジーサラダ 139kcal / 1.4 g	アボガドサラダ 63kcal / 0.6 g		

※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。

**6月のイベントメニューは「どんぶりフェア」です。**

**各地のご当地どんぶりをアレンジしました。**

**白飯がすすむ味付けで食欲がそそられます。おいしく食べて英気を養い午後の学業で力を発揮してください。**



もりのレストラン  
by ISU Cafeteria