

週間献立表

Sale Items	12月13日 Monday	12月14日 Tuesday	12月15日 Wednesday	12月16日 Thursday	12月17日 Friday	12月18日 Saturday	12月19日 Sunday
日替わり ヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	白身魚のトマト チーズ焼き 159kcal / 2.6g	鶏胸肉の黒酢 照り焼き 2.4g 245kcal / 2.4g	塩麹入り豆腐ハンバーグ ボン酢ダレ 2.2g 300kcal / 2.2g	カレー麻婆豆腐 1.8g 299kcal / 1.8g	鶏肉とキャベツの だし煮 1.8g 168kcal / 1.8g		
バラエティー セット (小鉢A+ご飯+汁物)	チキンソーテー ステーキソース 3.0g 425 kcal / 3.0g	牛焼肉 🔥 3.3g 476 kcal / 3.3g	アジのネギマヨ焼き 1.1g 306 kcal / 1.1g	イベントメニュー! 焼きポテサラバーグ 燻製しょうゆ仕立て 3.1g 340 kcal / 3.1g	家常豆腐 🔥 2.5g 312 kcal / 2.5g	辛さの目 🔥チヨイ 🔥 🔥辛 🔥 🔥 🔥 ..×□°△× 激 😞	
日替わり麺 (単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	白湯ラーメン 5.3g 525 kcal / 5.3g	京風かきたま うどん・そば 2.1g 623kcal / 2.1g	ワンタンメン 6.6g 702 kcal / 6.6g	関西だしの うどん・そば 4.2g 512 kcal / 4.2g	台湾ラーメン 4.0g 538kcal / 4.0g		
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	醤油・味噌・塩	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		
日替わり丼 (汁物付)	すき焼き丼 2.7g 657kcal / 2.7g	マーボー丼 2.9g 740 kcal / 2.9g	唐揚げ丼 3.2g 759 kcal / 3.2g	牛丼 2.6g 711kcal / 2.6g	ネギトロ&カツオ丼 3.8g 594 kcal / 3.8g		
カレーライス (単品)	ポークカレー 765 kcal / 3.3g						
カレー トッピング	豚カツorから揚げ 100円						
小鉢 A	青じそ香るかぼちゃ とひ 0.4g 63 kcal / 0.4g	エノキともやし紅生 姜炒め 0.4g 44 kcal / 0.4g	ふろふき大根 1.2g 44kcal / 1.2g	いか・きゅうり・大 根のわさびオイル和 0.5g 58 kcal / 0.5g	ザーサイともやし ピリ辛炒め 2.5g 40kcal / 2.5g		
小鉢 A	焼きビーフン 0.3g 78 kcal / 0.3g	きんぴら牛蒡 0.4g 67 kcal / 0.4g	白菜おひたし 0.3g 32 kcal / 0.3g	根菜煮物 0.4g 45 kcal / 0.4g	肉団子 0.4g 113 kcal / 0.4g		
小鉢 A	貝柱フライ 1.1g 92kcal / 1.1g	茄子と菜の花の 白湯煮浸し 0.8g 51kcal / 0.8g	根菜のトマトドレサラダ 0.5g 59kcal / 0.5g	えのきときくらげの コリコリナムル 1.3g 25kcal / 1.3g	カブと若芽の 塩糍和え 0.9g 27kcal / 0.9g		
小鉢 B	明太ポテトサラダ 0.6g 120 kcal / 0.6g	シエルマカロニ サラダ 0.8g 86 kcal / 0.8g	根菜サラダ 0.1g 42 kcal / 0.1g	小エビのサラダ 0.2g 114 kcal / 0.2g	南瓜サラダ 0.7g 140 kcal / 0.7g		

※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。**

12月のイベントメニューは「お楽しみフェア」 季節はもうクリスマスです。彩り鮮やかでおしゃれな洋食メニューを提供いたします。

今週は「焼きポテサラバーグ燻製しょうゆ仕立て」です。ハンバーグの上にポテトサラダをのせオーブンで焼き上げました。燻製醤油を使った深みのあるソースが相性バツグンです。



もりのレストラン
by ISU Cafeteria