

週間献立表

Sale Items	6月28日 Monday	6月29日 Tuesday	6月30日 Wednesday	7月1日 Thursday	7月2日 Friday	7月3日 Saturday	7月4日 Sunday
日替わりヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	鶏肉の黒酢照り焼き 245 kcal / 2.4 g	白身魚の香草パン粉焼き 249kcal / 1.5g	鱈の野菜あんかけ 177 kcal / 1.4 g	鶏肉の南部焼 241 kcal / 1.8 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 / 1.6g	鶏肉の竜田揚げおろしポン酢 346kcal / 2.g	チキンカツ 366kcal / 2.2g	揚げ鶏の梅風味だれ 305kcal / 1.4g	肉野菜炒め🔥 227kcal / 1.3g		
日替わり麺(単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	白湯ラーメン 525kcal / 5.3g	かき玉うどん・そば 567kcal / 5.4g	冷やしジャージャー麺🔥 658kcal / 7.7g	けんちんうどん・そば 511kcal / 5.6g	冷やし中華 /	辛さの目安 🔥チヨイ辛! 🔥🔥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)	豚肉とニラのスタミナ丼🔥 687kcal / 1.7g	ささみソースかつ丼 589kcal / 2.9g	唐揚げ丼 626kcal / 2.2g	ピビンバ🔥 671kcal / 1.8g	スープカレー🔥 699 kcal / 2.9 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 / 0.3g	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	竹の子土佐煮 39kcal / 0.8g		
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	インゲン胡麻和え 39kcal / 0.6g		
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 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	甘辛あげかぼちゃ 109kcal / 1.2g		
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	アボガドサラダ 63kcal / 0.6g		

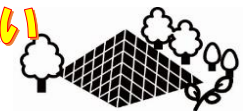
※仕入れの状況によりメニューが一部変更することもあります。予めご了承下さい。

※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。

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！」 旅行にも行けない、外食も行きにくいこの状況も1年を超えました。そんな憂鬱な気持ちは、食べて晴れに使用！と世界の料理をチキンでアレンジしました。イギリス、スウェーデン、フランス、アメリカの4つ。オリンピックにちなんだ国の料理です。各国の料理をお楽しみください。



もりのレストラン
by ISU Cafeteria