

週間献立表

Sale Items	6月5日 Monday	6月6日 Tuesday	6月7日 Wednesday	6月8日 Thursday	6月9日 Friday	6月10日 Saturday	6月11日 Sunday
日替わりヘルシーセット (小鉢A2品+ご飯+汁物)	豚肉と野菜の塩麹蒸し 241 kcal / 1.8 g	白身魚のチーズムニエル ミートソースかけ 217kcal / 1.8g	鱈の野菜あんかけ 177 kcal / 1.4 g	鶏肉柚子胡椒味噌焼 247 kcal / 2.3 g	野菜たっぷりブルコギ 250 kcal / 1.8 g		
バラエティーセット (小鉢A+ご飯+汁物)	和風ハンバーグ 432kcal / 2.9 g	キッチンメニュー ガーリック香るBBQ 風ポークソテー 590kcal / 2.8g	鯖の味噌煮 374kcal / 1.5g	牛焼き肉 476kcal / 3.3g	シーフードフライ 450kcal / 2.9g		
日替わり麺(単品) 中華麺：月・水・金 和麺：火・木	煮干しラーメン 682kcal / 6.5g	冷やしサラダ うどん・そば 489kcal / 3.9g	台湾ラーメン 538kcal / 4.0g	京風かきたま うどん・そば 623kcal / 3.1g	冷やし中華 518kcal / 4.9g	<p>辛さの目安</p> <p>🔥.....チオイ</p> <p>🔥🔥.....辛</p> <p>🔥🔥🔥.....×□△× 激 😞</p>	
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)	かつ丼 602kcal / 2.7g	ご当地メニュー 福島喜多方 ラーメン丼 752kcal / 3.8g	豚丼 748kcal / 3.8g	イベントメニュー チキンデミカツ丼 595kcal / 1.9g	長崎チャーメン 530kcal / 1.9g		
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.g	キュウリと竹輪の和え物 76kcal / 1.3g	ブロッコリーとかぶの ハムマスタード和え 66kcal / 0.5g	キャベツとしらすの 酢の物 43kcal / 2.g	春雨中華和え 46kcal / 0.5g		
小鉢 A	ひじき煮 135kcal / 1.5g	ひじきとアスパラの 生姜風味和え 39kcal / .8g	茄子の煮浸し 97kcal / 0.1g	ザーサイともやし ピリ辛炒め 40kcal / 2.5g	竹輪の天のピリ辛 甘酢だれ 87kcal / 1.g		
小鉢 A	枝豆と牛蒡の和風マリネ 64kcal / 0.9g	茄子の辛子味噌和え 60kcal / 0.3g	レンコンのコチジャンナムル 58kcal / 0.9g	大根のツナ味噌あん 72kcal / 1.7g	トマトとひじきの ねぎ塩和え 40kcal / 1.1g		
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.g	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。

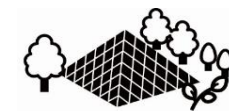
※当食堂のお米は国産米を使用しております。ヘルシーセットは、主菜を300Kcal以下で設定しています。

※栄養価表示：エネルギー/塩分

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