

週間献立表

Sale Items	10月4日 Monday	10月5日 Tuesday	10月6日 Wednesday	10月7日 Thursday	10月8日 Friday	10月9日 Saturday	10月10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 245kcal / 2.4g	塩麹入り豆腐ハンバーグ ボン酢ダレ 300kcal / 2.2g	カレー麻婆豆腐 299kcal / 1.8g	鶏肉とキャベツのだし煮 168kcal / 1.8g		
バラエティーセット (小鉢A+ご飯+汁物)	ジャンボメンチカツ 521 kcal / 2.8 g	牛焼肉 🔥 476 kcal / 3.3 g	アジのネギマヨ焼き 306 kcal / 1.1 g	チキンステーキソース 425 kcal / 3.0 g	家常豆腐 🔥 312 kcal / 2.5 g	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 525 kcal / 5.3 g	京風かきたまうどん・そば 623kcal / 2.1 g	ワンタンメン 702 kcal / 6.6 g	冷やしうどん・そば 425kcal / 3.8g	冷やしラーメン 504kcal / 7.8g		
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)	トマトカレー 野菜添え 684kcal / 2.3g	マーボー丼 740 kcal / 2.9 g	唐揚げ丼 759 kcal / 3.2 g	イベントメニュー! 北海道札幌スープカレー 602kcal / 2.7g	ハヤシライス 811 kcal / 3.3 g		
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orから揚げ 100円						
小鉢 A	青じそ香るかぼちゃとひ 63 kcal / 0.4 g	エノキともやし紅生姜炒め 44 kcal / 0.4 g	ふろふき大根 44kcal / 1.2g	いか・きゅうり・大根のわさびオイル和 58 kcal / 0.5 g	ザーサイともやしピリ辛炒め 40kcal / 2.5g		
小鉢 A	焼きビーフン 78 kcal / 0.3 g	きんぴら牛蒡 67 kcal / 0.4 g	白菜おひたし 32 kcal / 0.3 g	根菜煮物 45 kcal / 0.4 g	肉団子 113 kcal / 0.4 g		
小鉢 A	貝柱フライ 92kcal / 1.1g	茄子と菜の花の白湯煮浸し 51kcal / 0.8g	根菜のトマトドレサラダ 59kcal / 0.5g	えのきときくらげの コリコリナムル 25kcal / 1.3g	カブと若芽の塩糰和え 27kcal / 0.9g		
小鉢 B	明太ポテトサラダ 120 kcal / 0.6 g	シエルマカロニサラダ 86 kcal / 0.8 g	根菜サラダ 42 kcal / 0.1 g	小エビのサラダ 114 kcal / 0.2 g	南瓜サラダ 140 kcal / 0.7 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。

10月のイベントメニューは「食欲の秋・ご当地人気メニューフェア！」 食欲の秋です。国内旅行も今、日本各地の人気のご当地メニュー、食べたくありませんよね！今週は「北海道札幌スープカレー」でスパイスの効いた旨みのあるサラサラのスープと大びりの具が特徴。炒めた野菜とスパイスのコク、焦がしバジルの香り豊かなスープカレーです。



もりのレストラン
by ISU Cafeteria