

Nov



Menu











職員学生食堂
Forest



11月	Aセット	Bセット	週がわり定食	今週の丼	おすすめ麺	おすすめパスタ
1 木	ハムエッグフライとチキンチーズ大葉巻き (496 kcal/3.8g)	サーモンの南蛮漬け (318 kcal/2.1g)	スパニッシュオムレツ (744 kcal/3.1g)	中華丼 (578 kcal/2.0g)	トマトチーズラーメン (481 kcal/4.7g)	たらこクリームパスタ (577 kcal/3.9g)
2 金	チーズインハンバーグ(デミソース) (258 kcal/4.2g)	白身魚とイカのフライ (444 kcal/1.5g)	大根ヨーグルト白菜と貝柱のサラダ			
5 月	ポークチャップ (353 kcal/3.1g)	鰻の天ぷら梅ソース (339 kcal/1.9g)	秋刀魚のムニエル (943 kcal/3.7g)	豚キムチ丼 (772 kcal/3.1g)	芋煮そば・うどん (そば793 kcal/5.1g) (うどん795 kcal/5.2g)	トマトソースパスタ (570 kcal/3.2g)
6 火	タンドリーチキン (323 kcal/0.8g)	鯖の竜田揚げ (402 kcal/1.8g)	里芋グラタン ヨーグルトパンケーキ			
7 水	青椒肉絲 (386 kcal/3.1g)	白身魚のチーズ焼き (242 kcal/1.6g)				
8 木	タルタルハンバーグ (336 kcal/2.2g)	赤魚の揚げ煮 味噌仕立て (224 kcal/1.8g)				
9 金	あんかけ餃子 (339 kcal/4.5g)	サワラの西京焼き (241 kcal/1.4g)				
12 月	豚肉とニラのスタミナ炒め (592 kcal/2.6g)	ホッケの一夜干し (142 kcal/1.7g)	ひじきと鶏肉の茶巾詰め (931 kcal/3.7g)	マーボー丼 (822 kcal/2.6g)	五目あんかけラーメン (542 kcal/4.8g)	キノコのペペロンチーノ (458 kcal/1.6g)
13 火	鶏肉西京焼き (356 kcal/1.7g)	メカジキの粒マスタード焼き (344 kcal/0.8g)	そばのサラダ さつま芋のモンブラン			
14 水	揚げ焼売のケチャップソース (375 kcal/4.1g)	鯖の柚庵焼き (347 kcal/2.7g)				
15 木	メンチカツキムチマヨネーズソース (440 kcal/2.9g)	鰻南蛮漬け (408 kcal/1.0g)				
16 金	豚肉ときのこの味噌炒め (520 kcal/1.4g)	塩鮭 (199 kcal/1.8g)				

☆ カロリー・塩分相当量はおよその目安です。A・Bセットのカロリー・塩分表示には、ご飯・みそ汁・付け合せは含まれません。メニューは都合により変更する場合がございます。



11月	Aセット	Bセット	週がわり定食	今週の丼	おすすめ麺	おすすめパスタ
19 月	ハンバーグトマトソース (221kcal/1.7g)	エビフライ サーモンフライ (374kcal/0.8g)	鮭と蕪のクリーム煮 (745kcal/4.2g)	牛すじ煮込みのピリ辛丼 (532kcal/2.3g)	根菜の天ぷらそば・うどん (そば705kcal/6.6g) (うどん707kcal/6.7g)	和風海鮮パスタ (557kcal/2.4g)
20 火	鶏の親子煮 (333kcal/2.7g)	白身魚の磯辺揚げ (366kcal/0.6g)	舞茸ご飯 トマトとエノキのサラダ さつま芋のオレンジ煮 		ご希望により麺を冷たい麺にかえられます 	
21 水	豚しゃぶ胡麻ソース (481kcal/1.8g)	鱈の唐揚げ 野菜あんかけ (233kcal/1.5g)				
22 木	キーマカレーの包み焼き & タマゴサラダ包み揚げ (475kcal/3.5g)	赤魚の西京焼き (159kcal/1.4g)				
26 月	豚キムチ炒め (548kcal/4.0g)	サーモン照り焼き (215kcal/1.1g)	大根と豚肉の中華煮 (1005kcal/4.1g)	海鮮とネギのかき揚げ丼 (1025kcal/2.8g)	トマトチーズラーメン (481kcal/4.7g)	カルボナーラ風パスタ (722kcal/3.4g)
27 火	ディアブルチキン (455kcal/1.4g)	鯖の揚げ煮 (418kcal/1.4g)	桜エビとセロリの和えもの ブラウニのシナモン風味 			
28 水	エビグラタンコロケ & ビーマン肉詰めフライ (399kcal/1.4g)	赤魚の柚庵焼き (132kcal/1.3g)				
29 木	ハンバーグ (デミグラスソース) (246kcal/2.0g)	サワラの竜田揚げ (265kcal/1.8g)				
30 金	鶏唐揚げ (406kcal/1.3g)	白身魚のネギ塩焼き (161kcal/1.7g)				

☆ カロリー・塩分相当量はおよその目安です。A・Bセットのカロリー・塩分表示には、ご飯・みそ汁・付け合せは含まれません。メニューは都合により変更する場合がございます。