

5月

## Menu

職員学生食堂  
Forest 

| 5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 火  | ヒレカツ<br>(318 kcal/1.0g)                  | メカジキのチーズ焼き<br>ステーキソース<br>(411 kcal/2.7g)    | 鶏ムネ肉とニラと<br>もやしの中華風<br>(759 kcal/3.3g)<br>・玉ねぎベーコンのかき揚げ<br>・水ようかんと<br>抹茶のわらび餅         | 牛丼<br>(638 kcal/2.5g)<br>          | バーコー麺<br>(685 kcal/6.5g)<br> | 和風ツナおろしパスタ<br>(587 kcal/2.9g)<br>   |
| 2 水  | ササミの揚げ煮<br>(282 kcal/1.3g)               | サーモンタルタル焼き<br>(336 kcal/1.6g)               |   |   |   |  |
| 7 月  | とんかつおろしポン酢<br>(399 kcal/2.5g)            | 赤魚の袖庵焼き<br>(132 kcal/1.3g)                  | 鯖の西京みそ焼き<br>(825 kcal/4.1g)<br>・グレープフルーツと<br>キャベツのマリネ<br>・ゴシュア                        | 豚キムチ丼<br>(772 kcal/3.1g)<br>       | 山かけとろろせりと箱のたらこ<br>そば・うどん<br>(そば592 kcal/6.7g)<br>(うどん585 kcal/6.8g)   | 和風ツナおろしパスタ<br>(625 kcal/3.6g)<br>   |
| 8 火  | 鶏唐揚げ<br>(314 kcal/1.8g)                  | 鯉のきのこクリーム煮<br>(259 kcal/1.6g)               |   |   |   |  |
| 9 水  | ハンバーグスクランブル添え<br>(426 kcal/1.8g)         | 鯖の竜田揚げ<br>(402 kcal/1.8g)                   |   |   |   |  |
| 10 木 | 鶏の親子煮<br>(333 kcal/2.7g)                 | 子持ちししゃものフライ<br>(267 kcal/1.3g)              |    |   |   |  |
| 11 金 | 豚しゃぶ胡麻ソース<br>(481 kcal/1.8g)             | 白身魚とベーコンの<br>ワイン蒸しトマトソース<br>(213 kcal/1.6g) |   |   |   |  |
| 14 月 | 餃子の辛味噌がけ<br>(254 kcal/2.4g)              | メカジキのもろみ焼き<br>(166 kcal/1.2g)               | 豚肉と鰹のカレー炒め<br>(786 kcal/3.5g)<br>・若布とエノキのマリネ<br>・モロヘイヤと<br>ベーコンのスープ<br>・梅ゼリー          | 蛙の竜田揚げ茶漬け<br>(539 kcal/4.5g)<br> | 五目あんか<br>け<br>(477 kcal/3.0g)   | クリームカレーパスタ<br>(655 kcal/3.4g)<br> |
| 15 火 | ネギ塩焼きチキン<br>(386 kcal/2.5g)              | イワシフライ梅ソース<br>(377 kcal/2.1g)               |   |   |   |  |
| 16 水 | 揚げ焼売中華あんかけ<br>(310 kcal/2.5g)            | サワラの唐揚げおろしポン酢<br>(250 kcal/2.4g)            |   |   |   |  |
| 17 木 | メンチカツデミチーズ焼き<br>(429 kcal/1.9g)          | 赤魚の揚げ煮<br>(250 kcal/1.2g)                   |  |   |   |  |
| 18 金 | 牛肉とキャベツの<br>オイスター醤油炒め<br>(568 kcal/2.9g) | 鯖の香味焼き<br>(288 kcal/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・塩分は主菜のみの表示です。メニューは都合により変更する場合がございます。