

6月

Menu

職員学生食堂
Forest 

	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
18 月	揚げ焼売のケチャップソース (470 kcal/4.5g)	サワラの柚庵焼き (297 kcal/2.3g)	豚バラの角煮 (1045 kcal/4.2g)			
19 火	鶏肉と茄子の味噌炒め (451 kcal/2.6g)	メカジキの照り焼き (269 kcal/2.4g)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 胡瓜と春雨のサラダ ・ フルーツヨーグルト 			
20 水	カミナリ豆腐 (294 kcal/2.4g)	サーモンの南蛮漬け (318 kcal/2.1g)				
21 木	豚バラの葱焼き (508 kcal/3.0g)	赤魚のもろみ焼き (309 kcal/2.7g)				
22 金	鶏生姜焼きごま油風味 (517 kcal/3.6g)	白身魚のフライ (430 kcal/2.1g)				
25 月	グリルチキンステーキデミソース (257 kcal/1.7g)	鮭の柚庵焼き (254 kcal/1.4g)	厚揚げ豆腐の鶏そぼろあん (799 kcal/3.2g)	ビビンバ (624 kcal/3.3g)	ちゃんぽん風うどん (531 kcal/5.2g)	和風ツナおろしパスタ (587 kcal/2.9g)
26 火	ビーフストロガノフ (595 kcal/2.3g)	鯖カレー揚げ (388 kcal/1.5g)	<ul style="list-style-type: none"> ・ 茄子とオクラのサラダ ・ 三種の豆寒 			
27 水	豚バラの生姜焼き (388 kcal/2.3g)	赤魚の唐揚げ野菜あんかけ (308 kcal/1.9g)				
28 木	鶏ササミの竜田揚げ (261 kcal/1.9g)	鮭とベーコンのカレー焼き クリームソース (297 kcal/1.1g)				
29 金	和風ハンバーグ (345 kcal/5.0g)	サワラの揚げ煮味噌仕立て (336 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。