

8月

Menu

職員学生食堂
Forest

8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 水	ハムエッグフライ & チキンのチーズ巻き (496 kcal/3.8g)	塩鮭 (199 kcal/1.8g)	夏野菜と肉団子のトマト煮 (636 kcal/4.0g) ・胡瓜とホワイトセロリの合え物 ・スイカとミントのサラダ 	キーマカレー丼 (718 kcal/2.2g) 	温玉ひやしたぬきそば・うどん (そば591 kcal/4.7g) (うどん594 kcal/4.8g) 	たらこ山菜パスタ (585 kcal/3.7g) 
2 木	酢鶏 (487 kcal/1.5g)	カニ玉のきのこ和風ソース (221 kcal/2.0g)				
3 金	チーズインハンバーグ (258 kcal/4.2g)	赤魚の粕漬け (122 kcal/2.5g)				
6 月	牛シャブ (473 kcal/1.5g)	鰯の唐揚げ 野菜あんかけ (233 kcal/1.5g)	オカラのメンチカツレット (891 kcal/4.5g) ・海老と春雨のサラダ ・メロンのワインゼリー 	鯖冷や汁丼 (645 kcal/3.4g) ・パイナップル 	冷し梅風味ラーメン (466 kcal/3.6g) 	夏野菜のトマトケリームパスタ (538 kcal/0.9g) 
7 火	鶏唐揚げ (314 kcal/1.8g)	ホッケの一夜干し (142 kcal/1.7g)				
8 水	ポークチャップ (353 kcal/3.1g)	メカジキの磯辺揚げ (335 kcal/1.8g)				
9 木	揚げ餃子わさびみぞれ酢 (314 kcal/1.8g)	サワラの香味焼き (237 kcal/2.0g)				
10 金	鶏のカレー風味焼き (390 kcal/0.8g)	赤魚の唐揚げソース (280 kcal/1.7g)				
13 月	タルタルハンバーグ (336 kcal/2.2g)	鯖の竜田揚げ (402 kcal/1.8g)	茄で豚の香味ソース (517 kcal/3.8g) ・茄子の揚げ浸し ・冷凍ミカン 	トマト牛丼温玉のせ (672 kcal/3.5g) 	夏野菜の天ざるそば・うどん (そば679 kcal/3.7g) (うどん682 kcal/3.8g) 	じゃことレタスのガーリック麺 (662 kcal/4.2g) 
14 火	牛肉とキャベツのオイスター醤油炒め (568 kcal/2.9g)	鮭の西京焼き (268 kcal/1.8g)				
15 水	チキン南蛮 (515 kcal/1.9g)	白身魚の粒マスタード焼き (268 kcal/0.8g)				
16 木	豚バラの玉子とじ (494 kcal/2.5g)	サワラの揚げ煮味噌仕立て (259 kcal/1.8g)				
17 金	揚げ焼売のケチャップソース (375 kcal/4.1g)	メカジキの照り焼き (166 kcal/1.2g)				

☆ 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。

8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
20	月	ニラレバ炒め (208 kcal/2.2g)	鯖の唐揚げおろしポン酢 (433 kcal/2.9g)	ブリの生姜焼き (815 kcal/2.9g)	鶏クッパ (539 kcal/4.0g)	冷しタンタン麺 (781 kcal/5.3g)	しめじとチキンの バター醤油パスタ (638 kcal/2.5g)
21	火	キーマカレー・タマゴ サラダの包み揚げ (475 kcal/3.5g)	鰹の天ぷら梅ソース (339 kcal/1.9g)	えのきと若布のサラダ オレンジのきんとん ミックスビーンズの トマトスープ 			
22	水	豚しゃぶ胡麻ソース (481 kcal/1.8g)	メカジキのもろみ焼き (166 kcal/1.2g)				
23	木	グリルチキン 木の子デミソース (267 kcal/1.9g)	赤魚の揚げ煮 (250 kcal/1.2g)				
24	金	ササミの南蛮漬け (289 kcal/2.1g)	サワラの西京焼き (241 kcal/1.4g)				
27	月	とんかつおろしポン酢 (399 kcal/2.5g)	文化鯖 (349 kcal/2.2g)	シューマイ風肉団子 (788 kcal/3.3g)	みそ豚丼 (739 kcal/4.9g)	トマトチーズラーメン (481 kcal/4.7g)	冷製トマトパスタ (ジェノベーゼ) (531 kcal/2.3g)
28	火	鶏の親子煮 (333 kcal/2.7g)	黄金鰹の唐揚げ青しそ風味 (463 kcal/3.4g)	里芋ジャーマンポテト 野菜のデザート 			
27	水	ハンバーグ スクランブルエッグ添え (426 kcal/1.8g)	赤魚の柚庵焼き (132 kcal/1.3g)				
28	木	カミナリ豆腐 (294 kcal/2.4g)	メカジキのチーズ焼き ステーキソース (441 kcal/2.7g)				
29	金	回鍋肉 (502 kcal/2.0g)	鯖の香味焼き (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。