

## Forest (フォレスト)

	価格 (税込)
日替わりランチ	480円
アスリートランチ	480円
フェアメニュー (イベント時)	480円
唐揚げ丼	480円
ラーメン [醤油・塩・味噌・とんこつ]	430円
特選麺 (イベント時)	480円
カレーライス	410円
カツカレー	480円
唐揚げカレー	480円
温玉カレー	460円
わかめうどん/そば	350円
きつねうどん/そば	380円
温玉うどん/そば	400円
かき揚げうどん/そば	400円

Forest の週間メニューやイベント等の情報は、学生部「X」で発信しています。 @rikkyo\_gakuseib  
 お知らせ例 2024年12月16日～20日の週間メニュー表



# Forest Weekly Menu

	MON 12月16日	TUE 12月17日	WED 12月18日	THU 12月19日	FRI 12月20日
 <b>日替</b> Main A 450円 (味噌汁・ご飯付)	<b>メンチカツ</b> エネルギー 483kcal たんぱく質 11.9g 脂質 34.1g 食塩相当量 2.1g	<b>鶏肉の黒胡椒炒め</b> エネルギー 344kcal たんぱく質 23.3g 脂質 21.6g 食塩相当量 2.5g	カーディナル監修 デミグラスオムライス エネルギー 507kcal たんぱく質 11.6g 脂質 9.0g 食塩相当量 2.1g	<b>さばのねぎボン酢</b> エネルギー 397kcal たんぱく質 18.8g 脂質 22.7g 食塩相当量 3.1g	香草焼き クリスマスチキン エネルギー 437kcal たんぱく質 27.2g 脂質 27.1g 食塩相当量 1.5g
 <b>アスリート</b> Main B 450円 (味噌汁・ご飯付)	<b>いかと野菜の 黒酢あん</b> エネルギー 436kcal たんぱく質 15.1g 脂質 17.3g 食塩相当量 2.7g	<b>とんこつ醤油ちゃんこ</b> エネルギー 255kcal たんぱく質 19.1g 脂質 13.2g 食塩相当量 3.1g	<b>大分とり天</b> エネルギー 496kcal たんぱく質 24.2g 脂質 29.9g 食塩相当量 2.6g	<b>牛肉とポテトの ポパイソテー</b> エネルギー 442kcal たんぱく質 14.1g 脂質 35.3g 食塩相当量 2.5g	<b>揚げシューマイの 野菜あん</b> エネルギー 385kcal たんぱく質 11.9g 脂質 24.8g 食塩相当量 4.3g
 <b>特選麺</b> 450円			特選麺 本場長崎ちゃんぽん エネルギー 465kcal たんぱく質 19.9g 脂質 11.1g 食塩相当量 7.0g		

※日替・アスリートランチご注文の方にはごはん・味噌汁が付きます。  
 ※仕入の都合により、メニューが変更になる場合があります。ご了承下さい。

