

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
 日替 450円 (味噌汁・ご飯付)	メンチカツ エネルギー 483kcal たんぱく質 11.9g 脂質 34.1g 食塩相当量 2.1g	鶏肉の黒胡椒炒め 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	さばのねぎボン酢 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
 アスリート 450円 (味噌汁・ご飯付)	いかと野菜の 黒酢あん エネルギー 436kcal たんぱく質 15.1g 脂質 17.3g 食塩相当量 2.7g	とんこつ醤油ちゃんこ エネルギー 255kcal たんぱく質 19.1g 脂質 13.2g 食塩相当量 3.1g	大分とり天 エネルギー 496kcal たんぱく質 24.2g 脂質 29.9g 食塩相当量 2.6g	牛肉とポテトの ポパイソテー エネルギー 442kcal たんぱく質 14.1g 脂質 35.3g 食塩相当量 2.5g	揚げシューマイの 野菜あん エネルギー 385kcal たんぱく質 11.9g 脂質 24.8g 食塩相当量 4.3g
 特選麺 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。