



# カフェテリア 週間メニュー表



これから国家試験が続きます。受験するみなさん、最後まであきらめずに頑張ってください！カフェテリアでは、受験応援メニューを提供します。良い勉強には良い食事が必要です。勉強の合間に、カフェテリアでホッと一息いれてください。



	A定食	栄養量	4群	B定食	栄養量	4群	選択小鉢(エネルギー/塩分)	学生ホール	夕食(16:40~19:00)
2月19日 (月)	さばの味噌煮 キャベツとかにかまの塩昆布和え○ けんちん汁 胚芽米ごはん	E 642 kcal P 28.6 g F 20.6 g C 82.1 g 塩分 3.3 g	1 0 2 2.8 3 0.5 4 4.8 計 8	イタリアンチキン照り焼き○ 青梗菜の粒マスタード和え けんちん汁 胚芽米ごはん	E 645 kcal P 32.1 g F 22.4 g C 75.2 g 塩分 2.9 g	1 0.7 2 2.8 3 0.5 4 4 計 8.1	・里芋のカレーそぼろ煮 (121kcal/1.1g) ・いかのスタミナ炒め (87kcal/1.3g)	・魚介豚骨ラーメン○ ・カレーライス○ ・うどん○	豚肉の生姜焼き バンサンスー○ けんちん汁 胚芽米ごはん 単品:カレー、サラダ、他
2月20日 (火)	鮭のコーンマヨネーズ焼き○ 小松菜と豆もやしのナムル 味噌汁 胚芽米ごはん	E 645 kcal P 27.3 g F 24.5 g C 77.2 g 塩分 3.1 g	1 0 2 2 3 0.8 4 5.2 計 8.1	勝ちチーズINハンバーグ○ 海草サラダ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 722 kcal P 31 g F 28.1 g C 83 g 塩分 3.9 g	1 1 2 2.5 3 0.6 4 4.7 計 9	・じゃがいもの味噌炒め (123kcal/0.7g) ・根菜のうま煮 (93kcal/1.2g)	・かきあげそば○ ・カレーライス○ ・うどん○	国試突破ンブキンシチュー○ きのここれんこんのパターナー○ 味噌汁 胚芽米ごはん 単品:カレー、サラダ、他
2月21日 (水)	白身魚の唐揚げ ハニーマスタードソース にんじんともやしのマリネ かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 661 kcal P 26.7 g F 22.3 g C 83.7 g 塩分 3.4 g	1 0.3 2 1.4 3 0.4 4 6.1 計 8.3	味噌トンテキ ほうれん草の信田和え かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 652 kcal P 28.4 g F 22.1 g C 80.9 g 塩分 3.3 g	1 0.3 2 2.9 3 0.5 4 4.5 計 8.2	・鶏肉とピーマンの中華炒め (89kcal/0.9g) ・さつまいもとりんごの煮物○ (183kcal/0.3g)	・タンメン○ ・カレーライス○ ・うどん○	しいらの梅照り焼き 豚肉とエリンギのごま味噌炒め 味噌汁 胚芽米ごはん 単品:カレー、サラダ、他
2月22日 (木)	さわらのごまマヨネーズ焼き○ ひじきの煮物 キャベツとコーンのスープ 胚芽米ごはん	E 655 kcal P 28.8 g F 24.2 g C 80.3 g 塩分 3.6 g	1 0 2 1.9 3 0.5 4 5.7 計 8.2	チリコンカンライス 小松菜の煮浸し キャベツとコーンのスープ コーヒーゼリー○	E 651 kcal P 26.3 g F 20.2 g C 89.7 g 塩分 3.3 g	1 0 2 2.3 3 0.9 4 4.9 計 8.1	・和風マカロニサラダ○ (159kcal/0.7g) ・もやしチャプチェ (120kcal/1.0g)	・きのこクリームスパ○ ・カレーライス○ ・うどん○	干草焼き○ 細切りじゃがいもの中華炒め キャベツとコーンのスープ 胚芽米ごはん 単品:カレー、サラダ、他
2月23日 (金)	モロの竜田揚げ○ 大根のツナあんかけ 味噌汁 胚芽米ごはん	C 642 g P 26.8 g F 20.6 g C 82.3 g 塩分 3.7 g	1 0 2 1.8 3 0.5 4 5.7 計 8	麻婆豆腐 青梗菜のごま和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 646 kcal P 28.7 g F 22.4 g C 77.5 g 塩分 4 g	1 0 2 2.6 3 0.3 4 5.1 計 8.1	・根菜の味噌マヨ和え○ (118kcal/1.0g) ・ピーマンと野菜の炒めもの (83kcal/0.9g)	・ごま味噌うどん○ ・カレーライス○ ・うどん○	鶏肉の塩麴漬け 里芋の五目あんかけ○ 味噌汁 胚芽米ごはん 単品:カレー、サラダ、他
2月24日 (土)	鶏肉のBBQ風 切干大根の洋風煮○ 味噌汁 胚芽米ごはん	C 657 g P 27.2 g F 21.5 g C 85.4 g 塩分 3.6 g	1 0 2 2.8 3 0.9 4 4.5 計 8.2	★カフェテリアからのお知らせ★ ノロウイルス、インフルエンザの流行時期になります。お食事前の手洗いを、必ずお願いいたします。 自己防衛とともに、周りの人の健康を守ることもつながります。			・枝豆ひじきの梅肉サラダ (77kcal/0.9g) ・豆ときのこの辛味炒め (124kcal/1.4g)	・カレーライス○ ・うどん○	

- ・胚芽米ごはんは、葉酸米をプラスしています。
- ・カフェテリアでの食事は、1日のうちの1食です。過不足は他の食事で調整するよう心がけましょう。
- ・○は法令で規定するアレルギー物質（卵・乳・小麦・えび・カニ・そば・落花生）を使ったメニューです。これらの物質に対する感受性は個人差があり、微量でも発症することがあります。これらの物質でアレルギー症状が出る方は専門医にご相談の上ご自身でご判断いただきたくお願い申し上げます。
- ・現金販売は廃止いたします。食券をお買い求めください。なお、券売機は高額紙幣のご利用はできません。
- ・高額紙幣の両替は、行っておりません。1000円札、小銭をご用意ください。ご理解とご協力をお願いいたします。
- ・学生ホール食堂では、単品小鉢、サラダ、おにぎりを販売しております。カフェテリアでも販売はしておりますが、数は多く用意しておりません。カフェテリアで食券が売り切れている場合でも、学生ホール食堂で販売していることもございますので、売り切れの際は、学生ホール食堂へお越しください。
- ・お食事を食堂外へ持ち出す場合、ラップをかけてお持ちくださるよう、ご協力をお願いいたします。