



カフェテリア 週間メニュー表



今年も残りわずかとなりました。やり残しが無いよう、しっかり頑張りましょう！寒い日が続きますので、体調を崩さないよう気を付けてください。来週はクリスマスデザートの販売もあります🎄どうぞお楽しみに♪



	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	おすすめ
12月11日 (月)	揚げさばのおろし煮 小松菜と白菜の七味和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 塩分	656 kcal 27.7 g 22.1 g 82.6 g 3.3 g	1 2 3 4 計	0 2.6 0.5 5.1 8.2	豚肉のごま風味焼き 里芋の五目あんかけ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 塩分	660 kcal 28.3 g 20.4 g 87.5 g 3.3 g	1 2 3 4 計	0 2.6 1.1 4.5 8.2	・くるみ入りイタリアンサラダ○ (161kcal/0.9g) ・もやしチャプチェ (120kcal/1.0g)	・味噌ラーメン○ ・カレーライス○ ・うどん○	
12月12日 (火)	鮭の照りマヨ焼き○ 青梗菜のごま和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 塩分	666 kcal 27.7 g 25.6 g 78.2 g 3.3 g	1 2 3 4 計	0 2.3 0.4 5.5 8.3	キャベツたっぷり回鍋肉 れんこんポテトサラダ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 塩分	680 kcal 25.7 g 21.8 g 93.3 g 3.8 g	1 2 3 4 計	0 1.3 1.4 5.8 8.5	・炒り豆腐○ (136kcal/1.1g) ・ロールキャベツ トマト煮○ (132kcal/0.5g)	・豆とベーコンのクリームカレー○ ・カレーライス○ ・うどん○	
12月13日 (水)	あじの蒲焼き風 れんこんのきんぴら すまし汁○ 胚芽米ごはん	E P F C 塩分	634 kcal 29.4 g 17.5 g 86.7 g 3.8 g	1 2 3 4 計	0 1.6 0.6 5.7 7.9	鶏肉のカレーマヨネーズ焼き○ 大根のツナあんかけ すまし汁○ 胚芽米ごはん	E P F C 塩分	636 kcal 27.6 g 22.8 g 76.3 g 3.4 g	1 2 3 4 計	0 2.6 0.6 4.8 8	・ほうれん草ののり和え○ (60kcal/0.8g) ・和風マカロニサラダ○ (159kcal/0.7g)	・カレーうどん○ ・カレーライス○ ・うどん○	
12月14日 (木)	白身魚のトマトチーズ焼き○ じゃがいものペペロンきんぴら○ 白菜スープ 胚芽米ごはん	E P F C 塩分	623 kcal 33.4 g 17.9 g 79.7 g 2.6 g	1 2 3 4 計	1.1 1.8 0.9 3.9 7.8	韓国風そぼろ丼○ 小松菜と豆もやしのナムル 白菜スープ ジャスミンティーゼリー	E P F C 塩分	624 kcal 26.1 g 20.3 g 82.1 g 3.2 g	1 2 3 4 計	0.8 1.5 0.6 4.9 7.8	・キャベツときゅうりのごま酢和え○ (72kcal/0.8g) ・切干大根の洋風煮○ (89kcal/1.0g)	・麻婆ラーメン○ ・グリーンピース白玉○ ・カレーライス○ ・うどん○	
12月15日 (金)	鮭のコーンマヨネーズ焼き○ しらたきのたらこ炒め○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 塩分	654 kcal 27.1 g 24.5 g 79.9 g 2.7 g	1 2 3 4 計	0 2.1 0.8 5.2 8.2	鶏肉の唐揚げ 怪味ソース 青梗菜の中華和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 塩分	723 kcal 27.9 g 28.9 g 83.6 g 3.6 g	1 2 3 4 計	0 2.4 0.4 6.2 9	・さつまいものコロコロごま和え (130kcal/0.7g) ・大根と豚肉のオイスター煮込み (68kcal/0.7g)	・けんちんうどん○ ・カレーライス○ ・うどん○	怪味ソース 塩味や酸味、甘味をはじめ、山椒、辣油のピリッとした辛味などが絡み合った、元は中国・四川省生まれのソース。ごまベースで唐揚げにピッタリ！
12月16日 (土)	豚肉の生姜焼き ほうれん草のなめたけおろし和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 塩分	646 kcal 27.5 g 22.2 g 80.4 g 3.5 g	1 2 3 4 計	0 2.6 0.8 4.6 8.1	★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に努めます。					・いかと里芋の煮物 (100kcal/1.1g) ・ひじきとれんこんのきんぴら (66kcal/0.8g)	・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。