



# カフェテリア 週間メニュー表



今週末はいよいよ若葉祭！楽しいイベントや美味しい食べ物がいっぱい♪カフェテリアでは学生が考えた給食企画メニューをはじめ、アラカルトやデザートの販売します。ぜひみなさん、足を運んでくださいね。



	A定食	栄養量		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
5月22日 (月)	白身魚の青のりフライ○ 五目きんぴら 味噌汁 胚芽米ごはん	E 657 kcal P 28.5 g F 19 g C 90.9 g 塩分 3.2 g	1 0.1 2 1.4 3 0.7 4 6 計 8.2	鶏肉のピーナッツ焼き○ 小松菜と白菜の七味和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 640 kcal P 28.5 g F 23.4 g C 76.4 g 塩分 2.7 g	1 0 2 2.4 3 0.5 4 5 計 8	・ひじきの中華サラダ○ (67kcal/1.3g) ・里芋のそぼろあんかけ (91kcal/1.2g)	・タンメン○ ・カレーライス○ ・うどん○	
5月23日 (火)	鮭のカレー風味照り焼き ほうれん草のごま和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 665 kcal P 29 g F 19.5 g C 88.8 g 塩分 3.4 g	1 0 2 2.2 3 0.9 4 5.2 計 8.3	手作りハンバーグ 和風玉ねぎソース○ 海草サラダ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 657 kcal P 27.3 g F 21.5 g C 85.5 g 塩分 4 g	1 0.2 2 2.5 3 0.7 4 4.8 計 8.2	・なすのはちみつ生姜炒め (105kcal/0.9g) ・じゃがいものトマト煮 (105kcal/0.5g)	・辛みそラーメン○ ・カレーライス○ ・うどん○	手作りハンバーグ 和風玉ねぎソース てごねで肉汁たっぷり のハンバーグっ！しょうゆ ベースの玉ねぎソースの 決め手は隠し味のお酢。
5月24日 (水)	さばのごま味噌焼き 春キャベツの梅肉おかか和え○ わかめスープ 胚芽米ごはん	E 665 kcal P 28 g F 21.1 g C 87 g 塩分 2.7 g	1 0 2 2.6 3 1 4 4.7 計 8.3	韓国風そぼろ丼○ 青梗菜ともやしのナムル○ わかめスープ 杏仁豆腐○	E 672 kcal P 25.8 g F 20.8 g C 93.6 g 塩分 3.7 g	1 1.1 2 1.6 3 0.4 4 5.2 計 8.4	・れんこんと春雨の中華炒め (84kcal/0.6g) ・炒りどり (128kcal/0.7g)	・アマトリチャーナ○ ・カレーライス○ ・うどん○	
5月25日 (木)	魚の竜田揚げ ひじきと大豆の煮物 味噌汁 胚芽米ごはん	E 658 kcal P 26.5 g F 22.1 g C 86.6 g 塩分 3.8 g	1 0 2 2.1 3 0.3 4 5.7 計 8.2	鶏肉のラトウイユソース 大根とベーコンのガーリック炒め○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 667 kcal P 27.2 g F 23.5 g C 85.6 g 塩分 3 g	1 0 2 2.8 3 1.2 4 4.4 計 8.3	・ほうれん草のなめたけおろし和え (38kcal/1.0g) ・れんこんのずんだ和え○ (91kcal/0.8g)	・塩麴肉汁うどん○ みずようかん付き ・カレーライス○ ・うどん○	
5月26日 (金)	白身魚の唐揚げ ハニーマスタードソース パプリカとツナの塩昆布マリネ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 656 kcal P 28.7 g F 19.7 g C 89.4 g 塩分 3.2 g	1 0 2 1.8 3 0.4 4 6 計 8.2	豚肉のゆずこしょう焼き 小松菜のごまみそ和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 647 kcal P 27.5 g F 23 g C 77.8 g 塩分 3.2 g	1 0 2 2.8 3 0.5 4 4.8 計 8.1	・じゃがいものキーマカレー風 (148kcal/1.0g) ・中華風きんぴら (98kcal/0.9g)	※カフェテリア ・ハヤシライス○ ・カレーライス○ ・うどん○	学生ホールは お休みになります。 カフェテリアにて アラカルトを 販売いたします。
5月27日 (土)	<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="text-align: center;"> <h2>5月27日(土)、5月28日(日)</h2> <h3>若葉祭</h3> <p>【給食企画】日本中のおいしさをお届け！笑顔になれるごはん 【松柏軒】カレーライス、坦々麺、五目うどん、デザート</p> </div> </div>								

- ・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でもありますので、売り切れの際は、学生ホール食堂へお越しくください。
- ・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、ご協力お願いいたします。

美味しいお食事と明るい笑顔で  
皆さまのご来場を  
お待ちしております!!