



# カフェテリア 週間メニュー表



本格的な梅雨らしい日が多くなりました。この雨も、食材には「恵みの雨に」なることもあります。美味しい食材のためにも、もう少し我慢しましょう。雨の日はすべりやすくなりますので、お気をつけてカフェテリアへお越しください。



	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
6月26日 (月)	さばのごま味噌焼き キャベツとかにかまの塩昆布和え○ 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E 656 kcal P 8.6 g F 23.1 g C 80.2 g 塩分 3.4 g	1 0 2 2.6 3 0.5 4 5.1 計 8.2	鶏肉の唐揚げ チリソース○ 小松菜とえのきのおかか和え 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E 668 kcal P 27.9 g F 22.1 g C 84.4 g 塩分 3.3 g	1 0.1 2 2.3 3 0.4 4 5.5 計 8.3	・焼き厚揚げのツナ合あん (164kcal/1.0g) ・牛ひき肉とれんこんのきんぴら (116kcal/0.9g)	・ソーセージトマトスパゲティ○ ・カレーライス○ ・うどん○	
6月27日 (火)	白身魚の青のりフライ○ ほうれん草と蒸し鶏のごま和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 654 kcal P 32.3 g F 19.6 g C 85.8 g 塩分 3.1 g	1 0.1 2 1.6 3 0.5 4 6 計 8.2	豚しゃぶ おろしポン酢 根菜の煮物 味噌汁 胚芽米ごはん	E 641 kcal P 29.1 g F 20.3 g C 82.8 g 塩分 3.4 g	1 0 2 3 3 0.9 4 4.2 計 8	・れんこんポテトサラダ○ (145kcal/0.9g) ・切り昆布のみそ炒め (74kcal/1.4g)	・冷しちゃんぽん○ ・カレーライス○ ・うどん○	
6月28日 (水)	鮭のコーンマヨネーズ焼き○ 枝豆ひじきの梅肉サラダ たまたまスープ○ 胚芽米ごはん	E 675 kcal P 32.9 g F 24.4 g C 79.8 g 塩分 2.1 g	1 0.3 2 2.2 3 1.2 4 4.7 計 8.4	夏野菜ドライカレー○ 小松菜の煮浸し たまたまスープ○ あじさいミルクゼリー○	E 759 kcal P 30.7 g F 27.3 g C 94.6 g 塩分 3.7 g	1 0.9 2 2.6 3 1.3 4 4.7 計 9.5	・大根とベーコンの煮物○ (104kcal/1.1g) ・ピーマンと野菜の炒めもの (83kcal/0.9g)	・冷麺○ ・カレーライス○ ・うどん○	夏野菜ドライカレー ドライカレーの上に、素揚げした夏野菜を彩りよくのせました。パルメザンチーズ入りでマイルドな辛さに仕上げます！
6月29日 (木)	白身魚の辛子みそ焼き○ なすのはちみつ生姜炒め けんちん汁 胚芽米ごはん	E 624 kcal P 26 g F 16.9 g C 88.7 g 塩分 3.3 g	1 0.2 2 1 3 0.9 4 5.8 計 7.8	鶏肉のラトウイユソース キャベツのコールスローサラダ○ けんちん汁 胚芽米ごはん	E 662 kcal P 27.4 g F 24.8 g C 79.9 g 塩分 2.6 g	1 0 2 2.7 3 0.9 4 4.7 計 8.3	・青梗菜ともやしのナムル○ (35kcal/1.1g) ・大根のキムチ煮○ (102kcal/1.0g)	・きのこたっぷりあんかけラーメン○ ・さくらシュウマイ付き○ ・カレーライス○ ・うどん○	
6月30日 (金)	さばの竜田揚げ ほうれん草の香味醤油和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 633 kcal P 29.7 g F 20.7 g C 78.2 g 塩分 3.4 g	1 0 2 2.6 3 0.5 4 4.8 計 7.9	牛肉のプルコギ 根菜の味噌マヨ和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 660 kcal P 26.4 g F 22.1 g C 88.7 g 塩分 4 g	1 0 2 1.8 3 1 4 5.4 計 8.2	・切干大根の煮物 (75kcal/0.9g) ・じゃがいもとツナのカレー炒め	・ごまドレサラダスパ○ ・カレーライス○ ・うどん○	
7月1日 (土)	鮭の西京漬け ひじきとれんこんのきんぴら 味噌汁 胚芽米ごはん	E 633 kcal P 26.5 g F 13.5 g C 99.6 g 塩分 3.2 g	1 0 2 2 3 1.2 4 4.7 計 7.9	<p style="text-align: center;"><b>★カフェテリアからのお知らせ★</b></p> <p>気温の高い日が多くなりました。カフェテリアで提供されたお食事は、なるべくお早めにお召し上がりください。また、お食事前の手洗いも、引き続きよろしくお願いたします。</p>			・小松菜としめじのおろし和え (46kcal/1.0g) ・なすのトマト煮 (113kcal/0.6g)	・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、ご協力お願いいたします。