



カフェテリア 週間メニュー表



雨が多いお盆となりました。涼しいのはいいのですが、なんだか梅雨に戻ったような...どんより空です。夏風邪をひかないよう、気温の変化に注意して、冷房も調整して使いましょう。今週は晴れますように！



	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)	カフェテリア	おすすめ
8月21日 (月)	鶏肉の唐揚げ チリソースがけ○ 青梗菜と大根のナムル○ 中華スープ 胚芽米ごはん	E 671 kcal P 26.9 g F 22.4 g C 85.1 g 塩分 3.1 g	1 0.1 2 2.4 3 0.5 4 5.4 計 8.4	※1定食となります。 ご了承ください。			・かぼちやのいとこ煮 (159kcal/0.8g) ・れんこんと春雨の中華炒め (84kcal/0.6g)	・冷麺○ ・カレーライス○ ・うどん○	鶏の唐揚げ チリソースがけ みんな大好き唐揚げ！ 今日は暑い夏にぴったり、ピリ辛チリソースをかけます！食欲ないなんて言わせませんよ☺
8月22日 (火)	さわらのみそマヨ焼き○ 小松菜としめじのおろし和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 647 kcal P 29.1 g F 22.1 g C 80.6 g 塩分 3.3 g	1 0.1 2 1.9 3 0.9 4 5.2 計 8.1	※1定食となります。 ご了承ください。			・なすの鶏みそあん (130kcal/0.8g) ・ごぼうのバター醤油きんぴら○ (122kcal/1.0g)	・肉汁うどん○ ・カレーライス○ ・うどん○	
8月23日 (水)	豚肉のねぎ塩焼き いかと大根の煮物 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E 648 kcal P 28.4 g F 23.2 g C 76.6 g 塩分 3.2 g	1 0 2 2.8 3 0.5 4 4.7 計 8.1	※1定食となります。 ご了承ください。			・ほうれん草のごまみそ和え (81kcal/0.8g) ・豆ときのこの辛味炒め (124kcal/1.4g)	・なすとトマトのスパゲティー○ ・カレーライス○ ・うどん○	
8月24日 (木)	鮭の南蛮漬け ひじきとれんこんのきんぴら 味噌汁 胚芽米ごはん	E 654 kcal P 26.2 g F 19.4 g C 91.1 g 塩分 3.5 g	1 0 2 2 3 0.8 4 5.3 計 8.2	※1定食となります。 ご了承ください。			・小松菜としめじのツナ和え (50kcal/0.7g) ・里芋のごま煮 (139kcal/1.0g)	・ジャージャー麺○ ・カレーライス○ ・うどん○	
8月25日 (金)	白身魚のトマトチーズ焼き○ カレー肉じゃが 中華スープ 胚芽米ごはん	E 655 kcal P 36.8 g F 15.7 g C 88.7 g 塩分 3 g	1 1.1 2 1.7 3 1.1 4 4.3 計 8.2	韓国風そぼろ丼○ カラフルナムル○ 中華スープ ジャスミンティーゼリー	E 630 kcal P 27.2 g F 20.3 g C 82.4 g 塩分 3.3 g	1 0.8 2 1.8 3 0.5 4 4.7 計 7.9	・ほうれん草のごま和え (66kcal/0.7g) ・なすのはちみつ生姜炒め (105kcal/0.9g)	・冷し梅風味うどん○ ・カレーライス○	
8月26日 (土) ¥450	オープンキャンパス ポークソテー 夏野菜カレーソース オクラとトマトのマリネサラダ エスニックスープ○ 胚芽米ごはん	E 721 kcal P 26.6 g F 27.8 g C 86.9 g 塩分 2.7 g	1 0 2 3.1 3 1 4 4.9 計 9	☆カフェテリアからのお知らせ☆ 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ひいたします。				・冷し担々麺○ ・カレーライス○	

- ・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。