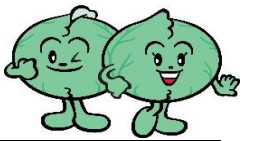




# カフェテリア 週間メニュー表



今週は『孀恋ランチ』開催です。高冷地で自然豊かな環境で育った、みずみずしいキャベツ・・・うまみたっぷりです。今年の無料配布はなんと600個！授業が終わったらカフェテリア前へ集合だ～！



	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
10月16日 (月)	孀恋ランチ 白身魚のキャベカレーチーズ焼き○ 切干大根の粒マスタードサラダ○ たまトマスープ○ 胚芽米ごはん	E 669 kcal P 33.3 g F 22.7 g C 80.5 g 塩分 3.1 g 計 8.4	1 1.1 2 1.4 3 0.9 4 4.8 計 8.4	つまキャベメンチ○ ほうれん草と白菜のおかか和え たまトマスープ○ 胚芽米ごはん	E 691 kcal P 29.1 g F 26.4 g C 80.6 g 塩分 2.5 g 計 8.6	1 0.5 2 2.5 3 0.5 4 5.1 計 8.6	・キャベツのふちゃんぶるー○ (93kcal/0.9g) ・ひじきの煮物 (65kcal/1.4g)	・つまキャベ入り和風のこすパ○ ・カレーライス○ ・うどん○	<b>孀恋ランチ開催!!</b> 自然のうまみたっぷりの孀恋高原キャベツを使ったメニューを、ぜひお楽しみください！キャベツの無料配布もあるよ！
10月17日 (火)	さばの韓国風ピリ辛煮 春雨サラダ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 652 kcal P 27.3 g F 20 g C 85.2 g 塩分 3.6 g 計 8.1	1 0 2 2.6 3 0.3 4 5.1 計 8.1	豚肉の生姜焼き りんご風味ソース 小松菜としめじのピーナツ和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 656 kcal P 29.6 g F 17.5 g C 91 g 塩分 3.3 g 計 8.2	1 0 2 1.8 3 1 4 5.3 計 8.2	・じゃがいものトマト煮 (105kcal/0.5g) ・鶏肉とピーマンの中華炒め (89kcal/0.9g)	・温製青じそそば○ ・カレーライス○ ・うどん○	
10月18日 (水)	鮭の照りマヨ焼き○ 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 651 kcal P 27.3 g F 22.1 g C 83.5 g 塩分 3.6 g 計 8.1	1 0 2 2 3 0.9 4 5.2 計 8.1	鶏肉のねぎごま唐揚げ○ 海藻サラダ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 667 kcal P 28.3 g F 24.6 g C 81 g 塩分 3.7 g 計 8.3	1 0.3 2 2.3 3 0.5 4 5.3 計 8.3	・筑前煮 (152kcal/1.0g) ・なすと生揚げの味噌炒め (142kcal/1.2g)	・かきたまうどん○ ・カレーライス○ ・うどん○	
10月19日 (木)	白身魚のコーンフ레이크揚げ○ 五目きんぴら 味噌汁 胚芽米ごはん	E 661 kcal P 27.2 g F 14.3 g C 104.9 g 塩分 3.5 g 計 8.3	1 0.1 2 0.8 3 0.7 4 6.6 計 8.3	味噌トンテキ 青梗菜ともやしのナムル○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 682 kcal P 27.4 g F 22.6 g C 88.6 g 塩分 3.9 g 計 8.6	1 0 2 2.7 3 0.8 4 5 計 8.6	・かぼちゃサラダ○ (192kcal/0.6g) ・里芋と豚肉のこってり煮 (111kcal/0.9g)	・カレーラーメン○ フルーツヨーグルト付き○ ・カレーライス○ ・うどん○	
10月20日 (金)	さんまの蒲焼き風 ほうれん草のごまみそ和え コーンのかきたまスープ○ 胚芽米ごはん	E 750 kcal P 26.3 g F 31.2 g C 86.7 g 塩分 3.2 g 計 9.4	1 0.3 2 2.8 3 0.6 4 5.7 計 9.4	ビビンバ丼 レタスのチョレギサラダ コーンのかきたまスープ○ 杏仁豆腐○	E 677 kcal P 21.9 g F 23.3 g C 92.8 g 塩分 2.9 g 計 8.5	1 0.6 2 1.7 3 0.7 4 5.3 計 8.5	・じゃがいもとツナのカレー炒め (104kcal/0.9g) ・ごぼうの生姜煮 (92kcal/0.9g)	・麻辣麺○ ・カレーライス○ ・うどん○	<b>さんまの蒲焼き風</b> さんまの季節になりました。今年はあまり豊漁とは言えませんが、今日は食べやすく蒲焼き風にして提供します！
10月21日 (土)	鮭ののりマヨソース○ 切干大根の洋風煮○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 653 kcal P 29.6 g F 22.4 g C 81.4 g 塩分 3.5 g 計 8.2	1 0 2 2.5 3 0.9 4 4.7 計 8.2	<b>☆カフェテリアからのお知らせ☆</b> ノロウイルス、インフルエンザの流行時期になります。 <b>お食事前の手洗いを、必ずお願いいたします。</b> 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。			・小松菜と蒸し鶏のごま和え (73kcal/0.8g) ・えびと春雨の中華炒め○ (109kcal/0.9g)	・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。