

女子栄養大学 学食メニュー集2017

香川栄養学園の
健康をささえる

Cafeteria

定食1年分の全献立紹介
(栄養価つき)



駒込
キャンパス



坂戸
キャンパス

主菜の材料別
人気メニュー

32選
レシピつき

Message

社会人としてのスタートにこの1冊を。
思い出の味となるカフェテリアのメニューは、
献立作成、食生活の生きた見本です。



女子栄養大学 学長
女子栄養大学短期大学部 学長

か が わ あ き お

香川 明夫

香川栄養学園は、昭和8年の創立当初から、多くの病気が誤った食生活に起因することに気づき、栄養や健康に配慮した食事もおいしくなければならないとの信念の下、栄養学と料理の両面から研究・教育を進めてまいりました。

どのような食品をどのくらい摂取すれば、栄養バランスの良い食事を構成することができるのかと研究を重ねた結果が現在の四群点数法です。

学園カフェテリアでは、管理栄養士が、四群点数法に基づいて、栄養バランスが良くおいしい食事を提供しています。

これからも学園カフェテリアの料理を思い出して、健康的でおいしい食事を提供するときの参考にしてください。



香川調理製菓専門学校 校長

ふ る か わ み つ お

古川 瑞雄

香川栄養学園の建学の精神「食により人々の健康の維持、改善をはかる」を実践するためには、献立作成が大変重要な要素になります。

本書は学園の管理栄養士が実際にカフェテリアで提供した1年分の料理の献立と人気メニューの写真も掲載され、作り方も丁寧に書かれた優れた実用書です。つまり皆様は本書を基に、四群点数法にそった栄養バランスの良い料理を用意することが出来ます。

安心、安全で健康に良い、美味しい料理の整った食卓を囲むことで、皆様が楽しく、豊かで、元気な日々を過ごせ、更には歴史ある素晴らしい日本の食文化の維持、発展につながります。

是非、皆様には本書の御活用をお勧めします。

女子栄養大学 学食メニュー集 2017

香川栄養学園の
健康をささえる

CONTENTS

主菜の材料別

人気メニュー32選 ②

豚 肉	3
鶏 肉	6
ひき肉	9
魚	10
豆 腐	16
ごはん	17

つまごい
孀恋キャベツ を使った料理紹介…………… 22

学生によるオレンジ色の料理レシピ
コンテスト 最優秀賞料理…………… 23

きな粉ランチ 献立紹介…………… 24

坂戸カフェテリア

坂戸カフェテリアの紹介 ②5

1月の献立	26
2月の献立	28
3月の献立	30
4月の献立	33
5月の献立	36
6月の献立	38
7月の献立	41
8月の献立	44
9月の献立	46
10月の献立	50
11月の献立	52
12月の献立	54

管理栄養士さんからひと言 ⑤7

食の歳時記

1月	おせち料理…………… 26
2月	バレンタインデー…………… 28
3月	ひな祭り…………… 31
4月	春の食材…………… 33
5月	こどもの日…………… 36
6月	食中毒予防…………… 39
7月	夏の食材…………… 41
8月	熱中症予防と夏バテ防止…………… 44
9月	秋の食材…………… 47
10月	十三夜…………… 49
11月	冬の食材…………… 52
12月	冬至／大晦日…………… 55

人気の

副菜・デザート20選 ①9

サ ラ ダ	19
煮 物	20
あ え 物	20
いため物	21
デザート	21

Column

坂戸カフェテリアにて メニュー総選挙 初開催!!……………	57
こんなとき、どうする!?……………	58
駒込カフェテリアにて 学食メニュー集2017制作風景……………	91
胚芽精米とは?……………	92
葉酸米とは?……………	93
《四群点数法®》を実践していますか?……………	94
調味パーセントの基本……………	95

駒込カフェテリア

駒込カフェテリアの紹介 ⑤9

1月の献立	60
2月の献立	62
3月の献立	64
4月の献立	68
5月の献立	70
6月の献立	72
7月の献立	76
8月の献立	78
9月の献立	80
10月の献立	84
11月の献立	86
12月の献立	88

管理栄養士さんからひと言 ⑨1

食の歳時記

1月	七草…………… 60
2月	節分…………… 62
3月	菱餅…………… 65
4月	赤飯…………… 67
5月	菖蒲湯／柏餅…………… 70
6月	歯と口の健康週間…………… 73
7月	そうめん…………… 75
8月	お盆の精霊馬…………… 78
9月	十五夜…………… 81
10月	目の愛護デー…………… 83
11月	千歳飴…………… 86
12月	年越しそば…………… 89

主菜の材料別 人気メニュー 32選

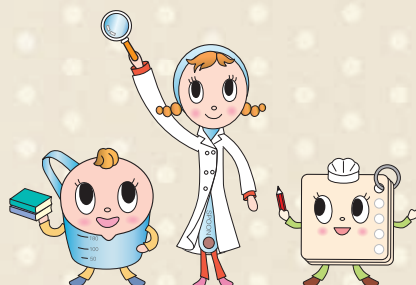
坂戸と駒込の両カフェテリアでは、専属の管理栄養士が味わいや見た目、栄養のバランスなどを考えて献立を立てています。どの献立も、できるだけ旬の食材を使って季節感を出し、栄養的にも充実したものになるように工夫されています。

ここでは、そのなかでも人気の定食メニュー 32献立を選んでご紹介します。

主菜を肉（豚肉、鶏肉、ひき肉）、魚、豆腐、ごはんに分類し、献立の写真と作り方を掲載しました。

さらに、単品料理として、サラダ4品・煮物4品・あえ物4品・いため物4品・デザート4品を紹介します。

毎日の献立作りにお役立てください。



※材料は、1人分の正味重量です。

※揚げ油の量は、口に入る重量を示しました。

※主食のごはんは、すべて170g（胚芽精米＋葉酸米で80g）です（丼物は例外あり）。

豚肉

- 豚肉のソテー オレンジビガラードソース が主菜のメニュー 3
- 豚肉の竜田揚げ 香味野菜のせ が主菜のメニュー 3
- キャベツたっぷり回鍋肉 が主菜のメニュー 4
- 豚肉のゆずこしょう焼き が主菜のメニュー 4
- ポークソテー パーベキューソース が主菜のメニュー 5
- イタリアン照り焼きポーク が主菜のメニュー 5

鶏肉

- 鶏肉のカシューナッツいため が主菜のメニュー 6
- 鶏肉のから揚げ さっぱりみぞれ煮 が主菜のメニュー 6
- 鶏肉ののり塩ピカタ が主菜のメニュー 7
- 梅おろしチキンカツ が主菜のメニュー 7
- 鶏肉のハーブソルト焼き サラダ添え が主菜のメニュー 8
- かぼちゃとキャベツ入りチキングラタン が主菜のメニュー 8
- 鶏肉のさんしょうから揚げ が主菜のメニュー 9

ひき肉

- キャベツ入りメンチカツ が主菜のメニュー 9

魚

- 白身魚のフリット サルサマヨネーズソース が主菜のメニュー 10
- 白身魚のからしみそ焼き が主菜のメニュー 10
- 白身魚のきのこマヨネーズ焼き が主菜のメニュー 11
- カジキのから揚げ おろし香味ソース が主菜のメニュー 11
- ガリバタきのこサーモン が主菜のメニュー 12
- サケのカレー風味照り焼き が主菜のメニュー 12
- サケの焼き漬け が主菜のメニュー 13
- 手作りツナカレーコロッケ が主菜のメニュー 13
- サワラのねぎ梅焼き 和風ピクルス添え が主菜のメニュー 14
- 塩麴サワラときのこのオイル焼き が主菜のメニュー 14
- サバの韓国風ピリ辛煮 が主菜のメニュー 15
- イワシと豆腐のハンバーグ 甘辛あん が主菜のメニュー 15

豆腐

- 肉キムチ豆腐 が主菜のメニュー 16
- 揚げだし豆腐 野菜甘酢あんかけ が主菜のメニュー 16

ごはん

- 車麴入り牛丼 が主菜のメニュー 17
- カオマンガイ が主菜のメニュー 17
- 野菜とエビのうま煮丼 が主菜のメニュー 18
- イカチリ丼 が主菜のメニュー 18

豚肉のソテー オレンジビガラードソース

が主菜のメニュー



献立のポイント

肉 坂戸

	714 kcal	1 群	2 群	3 群	4 群	合計
塩分 2.3 g	0.3	3.0	1.1	4.5	8.9	

オレンジビガラードソースは、さわやかな風味が肉によく合います。こっくりとまろやかなスープを組み合わせて。

主菜 豚肉のソテー オレンジビガラードソース

材 料

豚ロース肉	80g	鶏がらだし	6g
塩	0.4g	塩	0.3g
こしょう	少量	こしょう	少量
砂糖	6g	キャベツ	30g
水	少量	紫キャベツ	5g
ワインビネガー	10g	ブロッコリー	15g
オレンジジュース	25g		

作り方

- 1 豚肉は塩、こしょうで下味をつけ、天板にのせて185℃のオーブンで約12分焼く。
- 2 なべに砂糖と水を入れて火にかけ、きつね色に色づいたらビネガーで色止めをし、少し煮詰める。オレンジジュースを加えて煮詰め、鶏がらだしを加えてとろみがつくまでさらに煮詰め、塩、こしょうで調味する。
- 3 2種類のキャベツはせん切りにして混ぜ合わせる。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- 4 1を食べやすく切って器に盛り、2のソースをかけ、3を添える。

副菜 パプリカとツナの塩こんぶマリネ

材 料

赤パプリカ	25g	塩こんぶ	3g
黄パプリカ	25g	④ こんぶ茶(粉末)	0.1g
シェルフマカロニ	8g	レモン汁	1g
ツナ(油漬け缶詰)	10g	小ねぎ(小口切り)	1g

作り方

- 1 赤と黄のパプリカは1cm角に切る。熱湯でさっとゆでて水にとり、ざるにあげて水けをきる。
- 2 マカロニはゆでて湯をきり、冷ます。
- 3 ボールに1、2を入れ、ツナ(油ごと)、④を加えてあえる。
- 4 器に盛り、小ねぎを散らす。

汁 かぼちゃのスープ

材 料

玉ねぎ	20g	塩	0.5g
バター(食塩不使用)	2g	こしょう	少量
洋風だし	60g	パセリ(乾)	少量
④ かぼちゃのピューレ(冷凍)	50g		
牛乳	30g		

作り方

- 1 玉ねぎは薄切りにする。
- 2 なべにバターをとかして1をしんなりといため、洋風だしを加えて煮る。
- 3 火からおろし、あら熱がとれたらミキサーにかける。
- 4 なべにもどし、④を加えて温め、塩、こしょうで調味する。器に盛り、パセリをふる。(生のかぼちゃを使う場合は、2でだしとともに加えて煮、ミキサーにかける。)

主菜 豚肉の竜田揚げ 香味野菜のせ

材 料

豚ロース肉	70g	水菜	10g
しょうゆ	2g	④ ポン酢	4g
酒	2g	しょうゆ	4g
かたくり粉	6g	ピーマン	15g
揚げ油	5g	さつま芋	40g
きゅうり	8g	揚げ油	3g
紫玉ねぎ	8g	塩	0.1g

作り方

- 1 豚肉はしょうゆと酒で下味をつけ、かたくり粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- 2 きゅうりと紫玉ねぎはせん切り、水菜は3cm長さに切る。合わせて水にさらし、水けをきる。
- 3 ピーマンは一口大の乱切りにする。さつま芋は皮つきのまま1cm厚さの輪切りにする。どちらも素揚げにし、塩をふる。
- 4 1を食べやすく切って器に盛り、2を④であえ、肉にのせる。3を添える。

副菜 じゃが芋とトマトの重ね煮

材 料

じゃが芋	50g	バター	3g
玉ねぎ	30g	洋風だし	30g
トマト	30g	塩	0.6g
		こしょう	少量
		パセリ(乾)	適量

作り方

- 1 じゃが芋は皮をむいて5mm厚さに切り、玉ねぎは薄切りにする。トマトは5mm厚さに切る。
- 2 なべに1を交互に並べ入れ、④を加え、ふたをしてやわらかくなるまで蒸し煮にする。
- 3 器に盛り、パセリをふる。

汁 玉ねぎとわかめのみそ汁

材 料

玉ねぎ	20g	だし	150g
カットわかめ(乾)	0.8g	みそ	9g

作り方

- 1 玉ねぎは薄切りにする。わかめは水につけてもどし、水けを絞ってわんに盛ておく。
- 2 なべにだしを入れて煮立て、玉ねぎを加えて煮る。
- 3 火が通ったらみそをとき入れ、1のわんに注ぎ入れる。

豚肉の竜田揚げ 香味野菜のせ

が主菜のメニュー



献立のポイント

肉 駒込

	742 kcal	1 群	2 群	3 群	4 群	合計
塩分 3.1g	0.0	2.3	1.6	5.4	9.3	

カリッと揚げた肉を、ポン酢しょうゆであえた香味野菜でさっぱりと味わう一品です。添え野菜は季節のものでアレンジを。

キャベツたっぷり回鍋肉 が主菜のメニュー



献立のポイント

野菜はいためすぎると水分が出て食感も見た目も悪くなるので、一気にいため、合わせておいた調味液を手早くからめず。

肉 坂戸

656 kcal	1 群	2 群	3 群	4 群	合計
塩分 3.7 g	0.0	1.1	1.9	5.2	8.2

主菜 キャベツたっぷり回鍋肉

材 料

豚こま切れ肉	50g	しょうゆ	7g
キャベツ	180g	酒	4g
にんじん	15g	砂糖	2g
ねぎ	15g	甜面醬	10g
おろししょうが	1.5g	豆板醬	1.5g
おろしにんにく	0.5g	中国風だし	20g
サラダ油	3g		

作り方

- キャベツとにんじんは短冊切りにし、ねぎは斜めに1cm幅に切る。
- フライパンに油としょうがとにんにくを入れて火にかけ、香りが出たら豚肉を加えていためる。
- 肉に火が通ったら①を加えていため合わせ、②を加えて調味する。器に盛る。

副菜 さつま芋のころころごまあえ

材 料

さつま芋	60g	白すりごま	4g
むき枝豆(冷凍)	10g	砂糖	1.2g
エリンギ	15g	うす口しょうゆ	4g

作り方

- さつま芋はよく洗い、皮つきのまま約2cmのさいの目に切る。やわらかくゆでるか蒸す。
- 枝豆はさっとゆでる。エリンギは1.5cmのさいの目に切り、ゆでる。
- ボールに②を入れて混ぜ合わせ、①と②を加えてあえる。

汁 わかめと麩のみそ汁

材 料

カットわかめ(乾)	0.5g	みそ	9g
麩(乾)	1g	小ねぎ(小口切り)	2g
だし	150g		

作り方

- わかめは水につけてもどし、水けを絞ってわんに盛ておく。
- なべにだしを入れて煮立て、みそをとき入れ、麩を加える。
- 麩がもどったら①のわんに注ぎ入れ、小ねぎを散らす。

主菜 豚肉のゆずこしょう焼き

材 料

豚ロース肉	80g	れんこん	20g
しょうゆ	4g	揚げ油	1g
みりん	4g	ミニトマト	10g
酒	4g	サニーレタス	10g
ゆずこしょう	1.5g		

作り方

- 豚肉は②を合わせた中に30分漬けておく。
- 天板にのせ、190℃のオーブンで約8分焼く。いったんとり出して漬け汁をはけで塗り、さらに約2分焼く。
- れんこんは皮をむいて1cm厚さの輪切りにし、素揚げにする。
- サニーレタスは食べやすく切り、ミニトマトはへたを除いてよく洗う。
- ②を食べやすく切って器に盛り、③と④を添える。

副菜 小松菜のごまみそあえ

材 料

小松菜	70g	みそ	4g
白菜	20g	すり白ごま	5g
にんじん	5g	砂糖	2g
油揚げ	3g	しょうゆ	1.8g
だし	10g	だし	1g

作り方

- 小松菜は4cm長さに切る。白菜は1cm幅の短冊切りにする。それぞれ熱湯でゆでて水にとり、水けを絞る。
- にんじんは油揚げはそれぞれ5mm幅の短冊切りにし、熱湯でさっとゆで、湯をよくきってだしに浸す。
- ボールに②を入れて混ぜ合わせ、①と③をきった②を加えてあえる。

汁 大根とえのきたけのみそ汁

材 料

大根	30g	だし	150g
えのきたけ	7g	みそ	9g

作り方

- 大根は3cm長さの細切りにする。えのきたけは石づきを除いてほぐす。
- なべにだしを入れて煮立て、①を加えて煮る。
- 火が通ったらみそをとき入れ、火を止める。

豚肉のゆずこしょう焼き が主菜のメニュー



献立のポイント

肉を焼く途中で漬け汁を塗ることで、風味がさらによくなります。ゆずこしょうのピリっとした辛さがごはんに合います。

肉 坂戸

644 kcal	1 群	2 群	3 群	4 群	合計
塩分 3.1 g	0.0	2.8	0.5	4.7	8.0

ポークソテー バーベキューソース

が主菜のメニュー



主菜 ポークソテー バーベキューソース

材 料

豚ロース肉	70g	ウスターソース	1g
塩	0.2g	はちみつ	2g
こしょう	少量	しょうが汁	0.8g
玉ねぎ	20g	なす	40g
にんにく	0.5g	揚げ油	3g
パイナップルジュース	15g	塩	0.1g
しょうゆ	4g	ミニトマト(へたを除く)	10g
トマトケチャップ	4.5g		

作り方

- 1 豚肉は塩、こしょうで下味をつける。
- 2 玉ねぎとにんにくはすりおろす。③をすべてなべに入れ、とろりと煮詰める。
- 3 1を天板に並べ、180℃のオーブンで10分焼く。
- 4 なすは縦半分に切り、皮に切り目を入れて一口大に切り、素揚げにして塩をふる。
- 5 3を食べやすく切って器に盛り、2をかけ、4とミニトマトを添える。

副菜 ころころ野菜のポトフ

材 料

じゃが芋	40g	洋風だし	40g
にんじん	10g	白ワイン	1g
キャベツ	30g	③ロリエ(乾)	適量
カリフラワー	20g	塩	0.3g
むぎ枝豆(冷凍)	5g	こしょう	少量
ウインナーソーセージ	5g		

作り方

- 1 じゃが芋とにんじんは皮をむき、1.5cm角に切る。キャベツも1.5cm角に切る。
- 2 カリフラワーは小房に分けてゆでる。枝豆はゆでる。ウインナーは5mm幅の輪切りにする。
- 3 なべに洋風だしを入れて煮立て、1と2(枝豆以外)、③を加えて煮る。
- 4 火が通ったら塩とこしょうで調味し、最後に枝豆を加える。

汁 ほうれん草と豆腐のみそ汁

材 料

ほうれん草	15g	だし	150g
もめん豆腐	20g	みそ	9g

作り方

- 1 ほうれん草は3cm長さに切り、熱湯でゆでて水にとり、水けを絞る。わんに盛っておく。
- 2 豆腐はさいの目に切る。
- 3 なべにだしを入れて煮立て、2を加えて煮、みそをとぎ入れる。1のわんに注ぎ入れる。

献立のポイント

肉 駒込

644 kcal	1群	2群	3群	4群	合計
塩分 3.0 g	0.0	2.7	1.0	4.4	8.1

パイナップル風味の甘めのソースがおしゃれな味で食欲をそそります。副菜は野菜をスープ味のシンプルな煮込みに。

主菜 イタリアン照り焼きポーク

材 料

豚ロース肉	70g	トマト	20g
酒	6g	玉ねぎ	15g
みりん	6g	ピーマン	5g
③しょうゆ	4g	ビザ用チーズ	15g
砂糖	1g	キャベツ	40g
おろしにんにく	0.2g	ブロッコリー	20g

作り方

- 1 豚肉は③で下味をつける。
- 2 トマトと玉ねぎは薄切りにし、ピーマンは薄い輪切りにする。
- 3 1を天板にのせ、180℃のオーブンで6分焼く。とり出して食べやすく切り、天板にもどす。
- 4 3に2とチーズをのせ、さらに200℃のオーブンで5分焼く。
- 5 キャベツはせん切りにする。ブロッコリーは小房に分け、熱湯でゆでる。
- 6 器に4を盛り、5を添える。

副菜 もやしとコーンのごま酢あえ

材 料

もやし	40g	しょうゆ	5g
キャベツ	30g	酢	3g
さやいんげん	8g	砂糖	1.5g
にんじん	5g	白すりごま	4g
粒コーン(缶詰)	8g		

作り方

- 1 キャベツとにんじんは短冊切りにし、さやいんげんは3cm長さに切る。
- 2 もやしと1を熱湯でゆで、水にとり、水けを絞る。コーンは汁をきる。
- 3 ボールに③を入れて混ぜ、2を加えてあえる。

汁 大根と絹さやのみそ汁

材 料

大根	25g	だし	150g
絹さやえんどう	10g	みそ	9g

作り方

- 1 大根はせん切りにする。絹さやは筋を除いてゆでて水にとり、水けをきってわんに盛る。
- 2 なべにだしを入れて煮立て、大根を加えて煮る。
- 3 火が通ったらみそをとぎ入れ、1のわんに注ぎ入れる。

イタリアン照り焼きポーク が主菜のメニュー



献立のポイント

肉 駒込

691 kcal	1群	2群	3群	4群	合計
塩分 3.0 g	0.6	2.5	0.8	4.7	8.6

野菜やチーズをたっぷりのせて焼いたボリュームある主菜です。肉はみりんしょうゆで下味をつけるのとコクのある味わいになります。

鶏肉のカシューナッツいため

が主菜のメニュー



献立のポイント

肉 駒込

729 kcal	1 杯	2 杯	3 杯	4 杯	合計
塩分 3.6 g	0.0	1.9	0.8	6.4	9.1

鶏肉は、大量調理では配膳がしやすいようにやや大きめに切ります。副菜にはあっさりした酢の物を。

主菜 鶏肉のカシューナッツいため

材 料

鶏もも肉	70g	赤パプリカ	20g
酒	3g	にんにく	0.5g
しょうゆ	1g	しょうが	0.5g
かたくり粉	5g	サラダ油	2g
カシューナッツ	12g	しょうゆ	6g
揚げ油	3g	砂糖	4g
ピーマン	20g	酒	4g
竹の子(水煮)	50g	オイスターソース	4g
玉ねぎ	50g	ごま油	1g

作り方

- 1 鶏肉は3cm角に切り、酒としょうゆで下味をつける。
- 2 ピーマン、竹の子、玉ねぎ、パプリカは2cm角に切る。
- 3 にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- 4 1にかたくり粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- 5 カシューナッツは油通しする。
- 6 なべに油を熱し、3、2の順に加えていためる。
- 7 4と5を加え、④で調味していため上げる。

副菜 はるさめとわかめの酢の物

材 料

はるさめ(乾)	9g	カニ風味かまぼこ	8g
カットわかめ(乾)	0.8g	酢	6g
きゅうり	15g	砂糖	2g
にんじん	7g	うす口しょうゆ	3g
粒コーン(缶詰)	7g		

作り方

- 1 はるさめは熱湯でゆでて水にとり、水けをきって食べやすい長さに切る。
- 2 わかめはもどして水けを絞る。きゅうりは薄い輪切り、にんじんはせん切りにし、それぞれ塩少量(分量外)をふってもみ、水けを絞る。
- 3 コーンは汁をきる。カニ風味かまぼこは細かく裂き、さっとゆでる。
- 4 ボールに④を入れて混ぜ、1～3を加えてあえる。

汁 キャベツと玉ねぎのスープ

材 料

キャベツ	20g	白ワイン	1g
玉ねぎ	10g	塩	0.4g
にんじん	5g	こしょう	少量
洋風だし	150g		

作り方

- 1 キャベツは短冊切りにし、玉ねぎとにんじんはせん切りにする。
- 2 なべに洋風だしを入れて煮立て、1とワインを加えて煮る。火が通ったら④で調味する。

主菜 鶏肉のから揚げ さっぱりみぞれ煮

材 料

鶏もも肉	90g	みりん	5g
しょうゆ	1g	しょうゆ	4.5g
酒	4g	酒	4g
おろししょうが	0.5g	砂糖	0.8g
かたくり粉	5g	オイスターソース	1g
揚げ油	5g	キャベツ	40g
大根	50g	トマト	20g
酢	8g	ブロッコリー	20g
水	10g		

作り方

- 1 鶏肉は30gずつに切り、④で下味をつける。
- 2 かたくり粉をまぶし、180℃の油で5～6分揚げる。
- 3 大根はすりおろす。
- 4 なべに⑥を入れて煮立て、3を加えて温め、2を加える。煮立ったら火を止める。
- 5 キャベツはせん切りにし、トマトは1個を10等分に切る。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- 6 器に4を盛り、5を添える。

副菜 小松菜と油揚げの煮浸し

材 料

小松菜	50g	だし	35g
にんじん	8g	塩	0.2g
油揚げ	3g	しょうゆ	2g
		みりん	3g

作り方

- 1 小松菜は3cm長さに切り、ゆでて水にとり、水けを絞る。にんじんは短冊切りにしてゆでる。
- 2 油揚げは短冊切りにし、湯通しして油抜きをする。
- 3 なべに④を入れて煮立て、1と2を加えてさっと煮、小松菜に火が通ったら火を止める。

汁 かき玉汁

材 料

玉ねぎ	20g	うす口しょうゆ	1g
にんじん	5g	塩	0.9g
とき卵	15g	かたくり粉	1g
だし	150g		

作り方

- 1 玉ねぎとにんじんはせん切りにする。
- 2 なべにだしを入れて煮立て、1を入れて煮る。
- 3 火が通ったら④を加えて調味し、倍量の水でといたかたくり粉を加えてとろみをつける。
- 4 とき卵をまわし入れ、火を止める。

鶏肉のから揚げ さっぱりみぞれ煮

が主菜のメニュー



献立のポイント

肉 駒込

682 kcal	1 杯	2 杯	3 杯	4 杯	合計
塩分 2.8 g	0.3	2.4	0.6	5.2	8.5

鶏肉のから揚げを、酢を加えたおろし大根で煮ます。肉がしっとりとしてごはんによくなじみます。野菜もたっぷりとりれる主菜です。

鶏肉ののり塩ピカタ が主菜のメニュー



献立のポイント

肉

坂戸

645 kcal	1群	2群	3群	4群	合計
塩分 3.0 g	0.4	1.5	0.9	5.3	8.1

パサつきがちな胸肉も、ピカタにするとジューシーに。卵液にマヨネーズを混ぜると、肉がさめてもやわらかです。

主菜 鶏肉ののり塩ピカタ

材 料

鶏胸肉	80g	小麦粉	5g
塩	0.6g	サラダ油	5g
こしょう	少量	サニーレタス	10g
とき卵	20g	ミニトマト	10g
塩	0.2g		
マヨネーズ	2g		
青のり	0.8g		

作り方

- 1 鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうで下味をつける。
- 2 ボールに①を入れて混ぜ合わせる。
- 3 1に小麦粉をまぶす。
- 4 フライパンに油を熱し、3を2にくぐらせて入れ、強火で両面に焼き色をつける。
- 5 4を天板に並べ、180℃のオーブンで約8分焼く。
- 6 サニーレタスは食べやすく切る。ミニトマトはへたを除いてよく洗う。
- 7 器に5を盛り、6を添える。

副菜 じゃが芋のみそいため

材 料

じゃが芋	60g	みそ	5g
れんこん	15g	みりん	2.5g
豚ひき肉	10g	砂糖	2g
さやいんげん	2g	しょうゆ	0.5g
サラダ油	2g		

作り方

- 1 じゃが芋は皮をむき、1cm角の棒状に切る。軽くゆでて湯をきる。
- 2 1を天板に並べ、オーブンで蒸し焼きにして火を通す。
- 3 れんこんは皮をむき、薄い半月切りにする。
- 4 さやいんげんはさつとゆでて水にとり、3cm長さに切る。
- 5 なべに油を熱して豚ひき肉をほぐしいため、れんこんを加えてさらにいためる。
- 6 ③と2を加え、芋が崩れないように軽くいため合わせる。器に盛り、4をのせる。

汁 キャベツとえのきたけのみそ汁

材 料

キャベツ	20g	だし	150g
えのきたけ	10g	みそ	9g

作り方

- 1 キャベツは短冊切りにし、えのきたけは石づきを除いて半分に切る。
- 2 なべにだしを入れて煮立て、1を加えて煮る。
- 3 火が通ったらみそをとき入れ、火を止める。

主菜 梅おろしチキンカツ

材 料

鶏もも肉	80g	揚げ油	8g
塩	0.4g	大根	50g
こしょう	少量	練り梅	5g
小麦粉	5g	キャベツ	35g
とき卵	8g	ブロッコリー	15g
パン粉	8g		

作り方

- 1 鶏肉は塩、こしょうで下味をつけ、小麦粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける。
- 2 大根は皮をむいてすりおろし、汁を軽く絞る。
- 3 1を170℃の揚げ油で約9分揚げる。
- 4 キャベツはせん切りにする。ブロッコリーは小房に分けて熱湯でゆでる。
- 5 器に3を食べやすく切って盛り、2と練り梅をのせ、4を添える。

副菜 小松菜とえのきのおかかあえ

材 料

小松菜	70g	しょうゆ	4g
白菜	15g	みりん	0.3g
えのきたけ	10g	削りガツオ	0.8g
にんじん	5g		

作り方

- 1 小松菜は4cm長さに切る。白菜とにんじんは1cm幅の短冊切りにする。えのきたけは石づきを除いて半分に切る。
- 2 1はそれぞれ熱湯でゆで、冷水にとり、水けを絞る。
- 3 ボールに①を入れて混ぜ、2を加えてあえ、器に盛る。

汁 なすと玉ねぎのみそ汁

材 料

なす	30g	だし	150g
玉ねぎ	10g	みそ	9g

作り方

- 1 なすは皮をむき、水にさらし、5mm厚さの半月に切る。玉ねぎは縦に5mm幅に切る。
- 2 なべにだしを入れて煮立て、1を加えて煮る。
- 3 火が通ったらみそをとき入れ、火を止める。

梅おろしチキンカツ が主菜のメニュー



献立のポイント

肉

坂戸

670 kcal	1群	2群	3群	4群	合計
塩分 2.9 g	0.2	2.1	0.7	5.4	8.4

フライを、梅肉とおろし大根でさっぱり仕立てに。練り梅を少し減らし、カリカリ梅を刻んで混ぜてもOKです。

鶏肉のハーブソルト焼き サラダ添え

が主菜のメニュー



献立のポイント

肉 駒込

623 kcal	1 群	2 群	3 群	4 群	合計
塩分 2.9 g	0.0	2.6	0.4	4.8	7.8

ときには市販のハーブソルトで手軽に味に変化をつけて。副菜のきのこはさつといためて歯ごたえを残します。

主菜 鶏肉のハーブソルト焼き サラダ添え

材 料

鶏もも肉	90g	ミニトマト	10g
ハーブソルト(既製品)	0.5g	ブロッコリー	20g
サニーレタス	25g	シーザーサラダ用ドレッシング(既製品)	
紫玉ねぎ	5g		10g
黄パプリカ	5g		

作り方

- 1 鶏肉はハーブソルトの約半量をふって下味をつける。
- 2 焼く直前に残りのハーブソルトをかけ、天板に並べ、180℃のオーブンで20分焼く。
- 3 サニーレタスは食べやすくちぎる。紫玉ねぎは薄切り、パプリカはせん切りにする。全部を混ぜ合わせる。
- 4 ミニトマトはへたを除いてよく洗う。ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
- 5 器に2の肉を食べやすく切って盛り、3、4を盛り合わせ、ドレッシングを添える。

副菜 いろいろきのこのソテー

材 料

しめじ	30g	おろしにんにく	0.5g
えのきたけ	30g	しょうゆ	0.4g
生しいたけ	10g	塩	0.3g
エリンギ	10g	こしょう	少量
ベーコン	5g	パセリ(乾)	少量
オリーブ油	2g		

作り方

- 1 きのこは石づきを除く。しめじはほぐし、えのきたけは半分に切る。しいたけは薄切りにし、エリンギは長さを半分に切ってそれぞれ8等分に切る。
- 2 ベーコンは短冊切りにする。
- 3 フライパンに油を熱してにんにくをいため、香りが出たら2と1を加えていため、②で調味する。
- 4 器に盛り、パセリをふる。

汁 白菜と油揚げのみそ汁

材 料

白菜	25g	だし	150g
油揚げ	3g	みそ	9g

作り方

- 1 白菜と油揚げは短冊切りにする。
- 2 なべにだしを入れて煮立て、1を加えて煮る。
- 3 火が通ったらみそをとき入れ、火を止める。

主菜 かぼちゃとキャベツ入りチキングラタン

材 料

かぼちゃ	60g	小麦粉	4.5g
キャベツ	60g	牛乳	25g
玉ねぎ	30g	洋風だし	10g
マッシュルーム(缶詰)	10g	塩	0.5g
鶏もも肉	30g	こしょう	少量
ベーコン	3g	粉チーズ	1g
サラダ油	2g	ピザ用チーズ	20g
バター	4g		

作り方

- 1 かぼちゃは1cm角に切り、ゆでるか蒸す。
- 2 キャベツは1cm幅に切り、玉ねぎとマッシュルームは薄切りにする。
- 3 鶏肉は細かく切る。ベーコンは短冊切りにする。
- 4 なべに油とバターを熱して3、2の順に加えていため、小麦粉を加えて弱火でいためる。
- 5 牛乳と洋風だしを加えてダマにならないようにときき、混ぜながらよく煮、とろみがついたら④を加えて調味する。
- 6 耐熱皿に1を入れ、5をかけてチーズをのせ、200℃のオーブンで焼き色がつくまで焼く。

副菜 ひじきのサラダ

材 料

ひじき(乾)	3g	酢	4g
ロースハム	8g	しょうゆ	4g
糸こんにゃく	15g	砂糖	1g
赤ピーマン	10g	ごま油	1.5g
さやいんげん	5g	サラダ油	1g
粒コーン(缶詰)	5g	塩	0.2g

作り方

- 1 ひじきは水につけてもどし、水けをきる。ハムは半分に切って短冊切りにし、糸こんにゃくは3cm長さに切る。赤ピーマンはせん切りにし、いんげんは斜め薄切りにする。
- 2 1はそれぞれゆでて湯をきる。コーンは汁をきる。
- 3 ボールに①を入れて混ぜ、2を加えてあえる。

汁 野菜と卵のスープ

材 料

玉ねぎ	25g
にんじん	10g
とき卵	15g
洋風だし	150g
白ワイン	1g
塩	0.4g
こしょう	少量
かたくり粉	1g

作り方

- 1 玉ねぎは薄切り、にんじんはせん切りにする。
- 2 なべに洋風だしを入れて煮立て、1とワインを加えて煮る。
- 3 火が通ったら②を加えて調味し、倍量の水でといたかたくり粉を加えてとろみをつける。
- 4 とき卵をまわし入れ、火を止める。

かぼちゃとキャベツ入りチキングラタン

が主菜のメニュー



献立のポイント

肉 駒込

711 kcal	1 群	2 群	3 群	4 群	合計
塩分 3.1 g	1.6	1.1	1.3	4.9	8.9

野菜たっぷりのソースをかぼちゃにかけた、ヘルシーでボリューム感のあるグラタンです。かぼちゃのかわりに蒸したじゃが芋でも。

鶏肉のさんしょうから揚げ が主菜のメニュー



献立のポイント

肉

坂戸

669 kcal	1割	2割	3割	4割	合計
塩分 3.4g	0.0	2.5	0.7	5.2	8.4

粉ざんしょうのピリッとした辛さをアクセントにしたから揚げです。人数ごとにまぶす調味料を分けておくと、均等に味がつきます。

主菜 鶏肉のさんしょうから揚げ

材 料

鶏もも肉	90g	塩	0.5g	⑤ 粉ざんしょう	0.3g
塩	0.5g	酒	3g	こぶ茶(粉末)	0.3g
酒	3g	おろししょうが	0.5g	キャベツ	30g
かたくり粉	8g	揚げ油	4g	水菜	3g
揚げ油	4g			ミニトマト	10g

作り方

- 1 鶏肉は一口大に切り、③で下味をつける。
- 2 ボールに⑤を混ぜ合わせておく。
- 3 1にかたくり粉をまぶし、170℃の揚げ油で約9分揚げる。
- 4 揚げたてを2のボールに入れ、均等にまぶす。
- 5 キャベツはせん切りにし、水菜は2cm長さに切り、混ぜ合わせる。
- 6 ミニトマトはへたを除いてよく洗う。
- 7 4を器に盛り、5と6を添える。

副菜 五目きんぴら

材 料

ごぼう	30g	しょうゆ	5.5g
れんこん	15g	砂糖	2g
にんじん	10g	みりん	3g
糸こんにゃく	15g	だし	10g
さつま揚げ	10g	白いりごま	1g
ごま油	2g	小ねぎ(小口切り)	1g
赤とうがらし(小口切り)	適量		

作り方

- 1 ごぼうは皮をたわしで洗い、縦半分につけて斜め薄切りに、れんこんは皮をむいて短冊切りにし、どちらも酢水につけてアクを除く。にんじんはせん切りにする。
- 2 糸こんにゃくは3cm長さに切り、さつま揚げは短冊切りにする。
- 3 なべに油を熱して赤とうがらしをいため、水けをきった1と2を加えていためる。
- 4 ③を加えていため煮にし、最後にごまを混ぜる。器に盛り、小ねぎを散らす。

汁 大根とさやいんげんのみそ汁

材 料

大根	30g	だし	150g
さやいんげん	7g	みそ	9g

作り方

- 1 大根はせん切りにする。
- 2 さやいんげんは熱湯でゆで、3cm長さの斜め切りにする。
- 3 なべにだしを入れて煮立て、1を加えて煮る。
- 4 火が通ったらみそをとき入れ、火を止める。わんに盛り、2を散らす。

主菜 キャベツ入りメンチカツ(つまキャベメンチ)

材 料

豚ひき肉	50g	小麦粉	5g	
牛ひき肉	30g	衣	とき卵	10g
キャベツ	50g	衣	パン粉	7g
塩	0.4g	揚げ油	6g	
塩	0.5g	サニーレタス	10g	
こしょう	少量	水菜	5g	
ナツメグ	少量	ブロッコリー	15g	
酒	3g	ミニトマト	10g	
		中濃ソース	6g	

作り方

- 1 キャベツは太めのせん切りにし、塩でもみ、水けを絞る。
- 2 ボールに豚と牛のひき肉を入れ、③、1を順に加えてよくこねる。
- 3 だ円形に成型し、小麦粉、とき卵、パン粉の順に衣をつける。
- 4 160℃の油で約15分、じっくりと揚げる。
- 5 サニーレタスは食べやすい大きさに切り、水菜は2cm長さに切り、混ぜ合わせる。
- 6 ブロッコリーは小房に分けてゆでる。ミニトマトはへたを除いてよく洗う。
- 7 器に4を盛り、5と6を添え、ソースを添える。

副菜 海藻サラダ

材 料

海藻ミックス(乾)	2g	きゅうり	15g
もやし	50g	和風ドレッシング(既製品)	10g

作り方

- 1 海藻ミックスはたっぷりの水でもどし、水けを絞る。
- 2 もやしは熱湯でさっとゆでて水にとり、水けを絞る。
- 3 きゅうりは斜め薄切りにし、塩(分量外)をふってもみ、水けを絞る。
- 4 ボールに1～3を入れ、ドレッシングを加えてあえる。

汁 大根としめじのみそ汁

材 料

大根	25g	だし	150g
しめじ	10g	みそ	9g

作り方

- 1 大根は3cm長さの細切りにする。しめじは石づきを除いてほぐす。
- 2 なべにだしを入れて煮立て、1を加えて煮る。
- 3 火が通ったらみそをとき入れ、火を止める。

キャベツ入りメンチカツ(つまキャベメンチ)

が主菜のメニュー



献立のポイント

肉

坂戸

682 kcal	1割	2割	3割	4割	合計
塩分 3.6g	0.2	2.5	0.5	5.3	8.5

キャベツたっぷりの肉だねは中まで火が通りにくいので、少し低温でじっくり揚げます。「つまキャベメンチ」は嬌恋キャベツウィークにちなんだ名称です。

白身魚のフリット サルサマヨネーズソース

が主菜のメニュー



献立のポイント

魚 坂戸

659 kcal	1 割	2 割	3 割	4 割	合計
塩分 2.9 g	0.0	1.5	0.4	6.3	8.2

フリットの衣は天ぷら粉を使うので、量が多くても対応できます。3品ともエスニック系にしていつもと違うふんいきに。

主菜 白身魚のフリット サルサマヨネーズソース

材 料

白身魚	70g	① マヨネーズ	10g
塩	0.4g	チリペッパーソース	0.4g
こしょう	少量	塩	0.1g
天ぷら粉	7g	キャベツ	30g
揚げ油	7g	紫キャベツ	3g
「チリソース」	5g	ブロッコリー	15g

作り方

- 1 白身魚は1切れを半分に切り、塩、こしょうで下味をつける。
- 2 天ぷら粉を規定分量の水でとき、①をくぐらせて170℃の油で揚げる。
- 3 ③を混ぜ合わせてソースを作る。
- 4 キャベツと紫キャベツはせん切りにして混ぜ合わせる。ブロッコリーは小房に分けて熱湯でゆでる。
- 5 器に②を盛り、④を添え、③のソースをかける。

副菜 タイ風はるさめサラダ

材 料

はるさめ(乾)	9g	パクチー	1.5g
むきエビ(冷凍)	20g	酢	10g
きゅうり	10g	砂糖	2g
もやし	40g	① ナンプラー	4g
赤・黄パプリカ	各5g	レモン汁	7g
きくらげ(乾)	0.3g	豆板醤	0.5g

作り方

- 1 はるさめはゆで、湯をきって食べやすい長さに切る。エビはゆでる。
- 2 きゅうりはせん切りにし、塩少量(分量外)をふってもみ、水けを絞る。
- 3 パプリカはせん切りにする。もやしとパプリカはそれぞれゆでて水にとり、水けをきる。
- 4 きくらげは水につけてもどし、水けをきってせん切りにする。
- 5 ボールに④を入れて混ぜ合わせ、①～④とパクチーを加えてあえる。

汁 エスニックスープ

材 料

大根	20g	塩	0.3g
ねぎ	10g	こしょう	少量
にら	3g	① レモン汁	3g
桜エビ(素干し)	1g	ナンプラー	1g
中国風だし	140g	ごま油	1g

作り方

- 1 大根は太めのせん切り、ねぎは斜め薄切りにする。
- 2 にらは3cm長さに切り、熱湯でさっとゆでて水にとり、水けを絞る。
- 3 桜エビはフライパンで軽く焼く。
- 4 なべにだしを入れて煮立て、①を加えて煮る。火が通ったら②を加えて調味する。
- 5 器に②と③を盛り、④を注ぎ入れる。

主菜 白身魚のからしみそ焼き

材 料

白身魚(シイラなど)	80g	さつま芋	20g
しょうゆ	1g	揚げ油	1g
① 酒	3g	かぶ	25g
みりん	3g	にんじん	3g
みそ	7g	青じそ	0.3g
② マヨネーズ	6g	酢	7g
練りがらし	1g	砂糖	1.5g
卵黄	4g		

作り方

- 1 魚は①で下味をつける。
- 2 ボールに②を入れてよく混ぜる。
- 3 ①の汁けをふいて天板に並べ、②をのせ、180℃のオーブンで約12分焼く。
- 4 さつま芋は皮つきのまま輪切りにし、下ゆでして湯をきり、素揚げにする。
- 5 かぶは薄いいちょう切り、にんじんと青じそはせん切りにする。ボールに合わせて酢と砂糖をかけて混ぜ、しばらく漬込む。
- 6 器に③を盛り、④と⑤を添える。

副菜 凍り豆腐と野菜の煮物

材 料

凍り豆腐(乾)	8g
竹の子(水煮)	20g
にんじん	15g
干しいたけ	1g
だし	80g
砂糖	2.5g
① うす口しょうゆ	4g
酒	3g
みりん	2g
塩	0.4g
絹さやえんどう	5g

作り方

- 1 凍り豆腐は水につけてもどし、水けを絞って一口大に切る。
- 2 竹の子とにんじんは一口大の乱切りにしてゆでる。
- 3 干しいたけは水につけてもどし、軸を除いて1枚を半分に切る。
- 4 絹さやはゆでて水にとり、水けをきる。
- 5 なべに③を入れて煮立て、①～③を加え、落としふたをして煮る。
- 6 器に盛り、④を添える。

汁 みぞれみそ汁

材 料

大根	30g
にんじん	8g
みょうが	5g
しめじ	10g
だし	140g
みそ	10g
小ねぎ(小口切り)	2g

作り方

- 1 大根はすりおろす。
- 2 にんじんはいちょう切りにする。みょうがは縦半分に切って小口切りにする。しめじは石づきを除いてほぐす。
- 3 なべにだしを入れて煮立て、②を加えて煮る。
- 4 火が通ったら①を加え、みそをとき入れ、火を止める。わんに盛り、小ねぎをのせる。

白身魚のからしみそ焼き が主菜のメニュー



献立のポイント

魚 坂戸

622 kcal	1 割	2 割	3 割	4 割	合計
塩分 3.9 g	0.2	1.6	0.8	5.2	7.8

コクのあるからしみそが、魚のうま味を引き立てます。サワラやサケにも合います。みそがだれないよう、魚の水分をふいてからのせませす。

白身魚のきのこマヨネーズ焼き

が主菜のメニュー



主菜 白身魚のきのこマヨネーズ焼き

材 料

白身魚(ホキなど)	80g
④ 酒	2g
塩	0.2g
こしょう	少量
しめじ	15g
えのきたけ	10g
生しいたけ	5g
玉ねぎ	10g

バター	0.5g
マヨネーズ	12g
パセリ(乾)	適量
⑥ にんじん	30g
バター	0.5g
塩	0.1g
砂糖	1g

さやいんげん	20g
粒コーン(缶詰)	5g
バター	1g
塩	0.1g
こしょう	少量

作り方

- 魚は④で下味をつける。
- きのこは石づきを除く。しめじは小房に分け、えのきは長さを半分に切ってほぐし、しいたけと玉ねぎは薄切りにする。
- なべにバターを熱して②をいため、とり出す。さまして、マヨネーズを加えて混ぜる。
- ①を天板に並べ、③をのせて180℃のオーブンで10分焼く。焼き上がりにパセリを散らす。
- にんじんは厚めの輪切りにし、なべに入れて⑥とひたひたの水を加えてつやよく煮る。
- いんげんは3cmに切り、ゆでる。バターでいため、コーンを加え、塩、こしょうで調味する。
- 器に④を盛り、⑤と⑥を添える。

副菜 大根と鶏肉の煮物

材 料

大根	80g
にんじん	15g
鶏もも肉	30g
絹さやえんどう	5g
だし	50g

しょうゆ	4.5g
砂糖	3g
酒	2g
みりん	1g

作り方

- 大根とにんじんは一口大の乱切りにする。
- 鶏肉は一口大に切る。
- 絹さやは熱湯でゆで、水にとり、水けをきる。
- なべに①、②とだしを入れて火にかけ、途中で③を加えて煮る。
- 器に盛り、③をのせる。

汁 玉ねぎともやしのみそ汁

材 料

玉ねぎ	15g	だし	150g
もやし	20g	みそ	9g

作り方

- 玉ねぎは薄切りにする。
- なべにだしを入れて煮立て、①ともやしを加えて煮る。
- 火が通ったらみそをとき入れ、火を止めてわんに盛る。

献立のポイント

魚 駒込

618 kcal	1群	2群	3群	4群	合計
塩分 3.1 g	0.0	1.6	0.7	5.4	7.7

焼くとバサつきやすい魚も、きのこマヨネーズをのせて焼くとしつとりとします。主菜が低エネルギーなので、副菜に肉を加えます。

主菜 カジキのから揚げ おろし香味ソース

材 料

カジキ	80g
塩	0.3g
④ しょうゆ	少量
酒	1g
おろししょうが	1g
かたくり粉	6g
揚げ油	6g
大根	50g
青じそ	1g

だし	20g
⑥ しょうゆ	4g
みりん	5g
酒	6g
かたくり粉	1g
黄パプリカ	15g
揚げ油	1g
青梗菜	30g
ミニトマト	10g

作り方

- カジキは④で下味をつけ、かたくり粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- 大根はすりおろして軽く汁をきり、青じそはせん切りにする。
- なべに⑥を入れて煮立て、おろし大根を加えてひと煮し、かたくり粉を倍量の水でといで加えてとろみをつける。
- パプリカは1個を10等分にし、素揚げにする。青梗菜は3cm長さに切り、ゆでて水にとり、水けを絞る。ミニトマトはへたを除いてよく洗う。
- 器に①を盛り、③のおろし香味ソースをかけて青じそをのせ、④を添える。

副菜 すき焼き風きんぴら

材 料

ごぼう	40g
糸こんにゃく	25g
にんじん	10g
えのきたけ	15g
牛こま切れ肉	15g

ごま油	1.5g
しょうゆ	5g
砂糖	5g
七味とうがらし	少量
白いりこま	0.6g

作り方

- ごぼうは皮をたわしで洗ってさがきにし、酢水につけてアクを除く。糸こんにゃくは3cm長さに切る。
- にんじんはせん切りにし、えのきたけは根元を除いて半分に切る。
- なべにごま油を熱し、牛肉と①を加えていためる。油がまわったらしょうゆと砂糖を加えていため煮にし、火を止めて七味とこまをふる。

汁 里芋とわかめのみそ汁

材 料

里芋	25g	だし	150g
カットわかめ(乾)	0.8g	みそ	9g

作り方

- 里芋は皮をむいて厚めのいちよう切りにする。
- わかめは水につけてもどし、水けを絞ってわんに盛っておく。
- なべにだしを入れて煮立て、①を加えて煮る。
- 火が通ったらみそをとき入れ、②のわんに注ぐ。

カジキのから揚げ おろし香味ソース

が主菜のメニュー



献立のポイント

魚 駒込

682 kcal	1群	2群	3群	4群	合計
塩分 3.3 g	0.0	2.1	0.9	5.5	8.5

このおろし香味ソースは、さまざまな魚のほか肉にも応用がききます。副菜は牛肉入りのきんぴらで味に変化をつけて。

ガリバタきのごサーモン が主菜のメニュー



献立のポイント

サケはから揚げにしてきのごソースをかけると、味がよく浸透し、ソースの中で煮る手間が省けて見た目もきれいです。きのこが豊富な季節におすすめの一品です。

魚 坂戸

	736 kcal	1 割	2 割	3 割	4 割	合計
塩分 3.2g		0.0	2.7	0.5	6.0	9.2

主菜 ガリバタきのごサーモン

材 料

生サケ	90g	ねぎ	10g
しょうゆ	3g	バター(食塩不使用)	4g
酒	3g	おろしにんにく	2g
かたくり粉	5g	しょうゆ	6g
揚げ油	6g	みりん	6g
しめじ	10g	酒	6g
まいたけ	10g	小ねぎ	2g
えのきたけ	10g	ミニトマト	10g
エリンギ	10g		

作り方

- 1 サケは一口大に切り、しょうゆと酒で下味をつける。
- 2 かたくり粉をまぶし、170℃の油で約8分揚げ。
- 3 しめじ、まいたけ、えのきたけは石づきを除いてほぐし、エリンギは短冊切りにする。ねぎは斜めに5mm幅に切る。
- 4 小ねぎは小口切りにする。ミニトマトはへたを除いてよく洗い、半分に切る。
- 5 なべにバターの半量を入れてにんにくを香りよくいため、3と②を加えていためる。最後に残りのバターを加えていため上げる。
- 6 器に2を盛り、5をかけ、小ねぎを散らす。ミニトマトを添える。

副菜 やみつきキャベツ

材 料

キャベツ	50g	ごま油	4g
にんじん	10g	塩	0.5g
にら	5g	おろしにんにく	0.3g
ローズハム	10g	しょうゆ	少量
焼きのり	0.5g	白いりごま	1g

作り方

- 1 キャベツとにんじんは短冊切りにし、それぞれゆでて湯をきる。にらは3cm長さに切り、さっとゆでて水にとり、水けを絞る。
- 2 ハムはせん切りにする。のりは軽く火であぶり、適当な大きさにちぎる。
- 3 ボールに1と2を入れ、③を加えてあえる。

汁 けんちん汁

材 料

もめん豆腐	10g
大根	10g
にんじん	5g
ごぼう	10g
こんにゃく	5g
油揚げ	2g
だし	140g
しょうゆ	5.5g

作り方

- 1 豆腐はさいの目に切る。
- 2 大根とにんじんはちよう切りにし、ごぼうは縦半分に切って斜め薄切りにする。
- 3 こんにゃくと油揚げは短冊切りにする。
- 4 なべにだしを入れて煮立て、2と3を加えて煮る。
- 5 火が通ったら1を加えてひと煮し、しょうゆを加えて調味する。

主菜 サケのカレー風味照り焼き

材 料

生サケ	80g	サニーレタス	10g
カレー粉	1.5g	かぼちゃ	35g
ガラムマサラ	0.5g	赤パプリカ	15g
しょうゆ	9g	揚げ油	3g
みりん	9g		
砂糖	2g		
酒	5g		

作り方

- 1 カレー粉とガラムマサラは、フライパンで軽く炒って香りを出す。
- 2 サケは③を混ぜた液に30分ほど漬け込む。
- 3 サケの汁けをきって天板に並べる。漬け汁はなべで煮立て、たれにする。
- 4 サケを170℃のオーブンで約14分焼く。途中で2回、たれをはけで塗る。
- 5 サニーレタスは食べやすくちぎる。
- 6 かぼちゃは薄くし形に切り、赤ピーマンは乱切りにし、どちらも素揚げにする。
- 7 器に4を盛り、5と6を添える。

副菜 しらたきのタラコいため

材 料

しらたき	50g
れんこん	15g
しめじ	10g
粒コーン(缶詰)	10g
玉ねぎ	20g
タラコ	5g
① バター	1g
② オリーブ油	1g
③ 固形ブイヨン	0.4g
④ しょうゆ	0.5g
⑤ 塩	0.2g
⑥ こしょう	少量
パセリ(乾)	0.1g

作り方

- 1 しらたきは熱湯でゆで、湯をきって食べやすい長さに切る。
- 2 れんこんは皮をむいて薄い半月切りにし、しめじは石づきを除いてほぐす。玉ねぎは薄めのくし形に切る。
- 3 タラコは皮を除く。コーンは汁をきる。
- 4 なべに③を熱し、1と2を加えていためる。⑥で調味し、3を加えていため合わせる。
- 5 器に盛り、パセリをふる。

汁 ジュリエンヌスープ

材 料

玉ねぎ	30g
にんじん	5g
セロリ	10g
絹さやえんどう	7g
洋風だし	150g
塩	0.2g
こしょう	0.1g

作り方

- 1 玉ねぎ、にんじん、セロリはせん切りにする。
- 2 絹さやは熱湯でゆで、せん切りにする。
- 3 なべに洋風だしを入れて煮立て、1を加えて煮る。
- 4 火が通ったら塩とこしょうで調味し、2を加えて火を止める。

サケのカレー風味照り焼き が主菜のメニュー



献立のポイント

カレー粉とガラムマサラは、軽く炒ると香りがより引き立ちます。スパイシーな主菜には、やさしい味のスープを合わせます。

魚 坂戸

	647 kcal	1 割	2 割	3 割	4 割	合計
塩分 3.1g		0.0	2.1	1.1	4.9	8.1

サケの焼き漬け が主菜のメニュー



主菜 サケの焼き漬け

材 料

生サケ	70g	だし	100g
酒	2g	みりん	18g
塩	0.4g	しょうゆ	2g
れんこん	40g	塩	1.2g
ねぎ	20g	ししとうがらし	7g
サラダ油	1g	揚げ油	1g

作り方

- 1 サケは酒と塩をふって下味をつける。
- 2 天板に並べ、180℃のオーブンで10分焼く。
- 3 れんこんは皮をむいて厚めの輪切りにする。ねぎは3～4cm長さに切り、油を熱したフライパンで焼き目をつける。
- 4 ③をなべに入れて煮立て、火を止める。半分をバットに移し、2を入れて1～2時間漬け込む（一般調理では半日ほど漬け込む）。
- 5 残りの汁にはれんこんを入れて煮る。火が通ったら火を止め、ねぎを加えて4と同様に漬け込む。
- 6 ししとうがらしは竹串で穴を開けて素揚げにする。
- 7 器に4と5を盛り合わせ、6を添える。

副菜 厚揚げとなすのトマト煮

材 料

厚揚げ	25g	ダイストマト(水煮缶詰)	30g
玉ねぎ	25g	洋風だし	20g
なす	20g	塩	0.5g
おろしにんにく	0.5g	砂糖	0.2g
オリーブ油	3g		

作り方

- 1 厚揚げは1cm厚さの色紙形に切る。
- 2 玉ねぎはくし形に切り、なすは1.5cm厚さの半月形に切る。
- 3 なべに油を熱してにんにく、玉ねぎとなすの順に加えていため、1を加える。
- 4 トマトと洋風だしを加えて軽く煮込み、塩と砂糖で調味する。

汁 もやしと絹さやのみそ汁

材 料

もやし	15g	だし	150g
絹さやえんどう	10g	みそ	9g

作り方

- 1 絹さやは熱湯でゆでて水にとり、水けをきり、わんに盛っておく。
- 2 なべにだしを入れて煮立て、もやしを加えて煮る。
- 3 火が通ったらみそをとき入れ、火を止め、1のわんに注ぎ入れる。

献立のポイント

焼き漬けは新潟の郷土料理。汁に漬ける時間を最低1～2時間は確保したいので、その点を考えて副菜の組み合わせや当日の作業工程を検討します。

魚 駒込

626 kcal	1割	2割	3割	4割	合計
塩分 3.1 g	0.0	2.2	0.8	4.8	7.8

主菜 手作りツナカレーコロッケ

材 料

じゃが芋	60g	クリームコーン(缶詰)	10g	
ツナ油漬け(缶詰)	30g	カレー粉	0.7g	
マッシュポテト(フレーク)	5g	小麦粉	7g	
牛乳	10g	衣	とき卵	10g
にんじん	10g	パン粉	10g	
玉ねぎ	20g	揚げ油	12g	
サラダ油	1g	キャベツ	30g	
バター	1g	サニーレタス	10g	
塩	0.6g	中濃ソース	10g	
こしょう	少量			

作り方

- 1 じゃが芋は皮をむいてゆで、つぶす。
- 2 ツナは油をきる。マッシュポテトは牛乳を加えて混ぜる。
- 3 にんじんと玉ねぎは粗みじん切り、油とバターでいためて塩とこしょうで調味し、さます。
- 4 1に2と3を加えてよく混ぜ、コーンとカレー粉を加えて均一に混ぜる。
- 5 楕円形に成形し、小麦粉、とき卵、パン粉の順に衣をつけ、180℃の油で揚げる。
- 6 キャベツはせん切りにし、サニーレタスは食べやすくちぎり、混ぜ合わせる。
- 7 器に5を盛り、6とソースを添える。

副菜 大根とちくわの冷やしおでん

材 料

大根	80g	だし	100g
にんじん	15g	うす口しょうゆ	6g
ちくわ	12g	みりん	6g
オクラ	10g	塩	0.2g

作り方

- 1 大根は厚めの半月切り、にんじんは乱切りにし、ちくわは斜め切りにする。
- 2 なべに①を煮立て、1を入れてやわらかくなるまで煮る。煮汁に浸したままさます。
- 3 オクラはへたを除いてゆで、2の煮汁に浸してさます。
- 4 器に2と3を盛り合わせる。

汁 セロリとしめじのスープ

材 料

セロリ	10g	白ワイン	1g
しめじ	15g	塩	0.4g
にんじん	5g	こしょう	少量
洋風だし	150g		

作り方

- 1 セロリは斜め薄切り、にんじんはせん切りにする。しめじは石づきを除いてほぐす。
- 2 なべに洋風だしを入れて煮立て、1とワインを加えて煮る。
- 3 火が通ったら塩、こしょうで調味する。

手作りツナカレーコロッケ が主菜のメニュー



献立のポイント

手作りのコロッケは学生に人気が高く、価格を抑えられるよさもあります。カレー味の中にクリームコーンの甘さをプラスしました。

魚 駒込

740 kcal	1割	2割	3割	4割	合計
塩分 3.3 g	0.4	1.2	1.5	6.2	9.3

サワラのねぎ梅焼き 和風ピクルス添え

が主菜のメニュー



献立のポイント

魚 駒込

578 kcal	1 割	2 割	3 割	4 割	合計
塩分 3.5 g	0.0	1.9	0.7	4.6	7.2

練り梅は、時間があれば梅干の果肉をたたいても。つけ合わせは野菜の一品と考え、量も種類も多くとれ、彩りのよい一皿になります。

主菜 サワラのねぎ梅焼き 和風ピクルス添え

材 料

サワラ	70g
酒	2g
練り梅	5g
ねぎ	10g
酒	3g
みりん	2g
しょうゆ	1g
砂糖	2.5g

大根	30g
きゅうり	20g
塩	0.3g
にんじん	10g
酢	12g
水	5g
塩	0.4g
砂糖	6g
こんぶ	適量
赤とうがらし	適量

作り方

- 1 サワラは酒をふって下味をつける。
- 2 ねぎは粗いみじん切りにする。ボールに③を入れて混ぜ合わせる。
- 3 1を天板に並べ、2を平らにのせ、180℃のオーブンで10分焼く。
- 4 大根、きゅうりは1cm角の棒状に切り、合わせて塩をふってもみ、水けをきる。にんじんは1cm角の棒状に切り、ゆでる。
- 5 なべに⑥を入れて煮立て、さましてから4を加えて漬け込む。
- 6 器に3を盛り、5を添える。

副菜 ひじきの煮物

材 料

ひじき(乾)	7g
にんじん	5g
さつま揚げ	5g
ごぼう	8g
むき枝豆(冷凍)	5g
サラダ油	1g
だし	50g
砂糖	2g
しょうゆ	3.5g
酒	2g
みりん	2g

作り方

- 1 ひじきは水につけてもどし、水けをよくきる。
- 2 にんじんはせん切り、さつま揚げは短冊切りにする。ごぼうはさがきにする。
- 3 枝豆は熱湯でゆでる。
- 4 なべに油を熱して1と2をいため、だしと③を加えて煮る。3を加えて火を止める。

汁 白菜スープ

材 料

白菜	25g
にんじん	5g
竹の子(水煮)	10g
中国風だし	150g
塩	0.4g
酒	1g
ごま油	0.5g

作り方

- 1 白菜と竹の子は短冊切りにする。にんじんはせん切りにする。
- 2 なべに中国風だしを入れて煮立て、1を加えて煮る。
- 3 火が通ったら③で調味する。

主菜 塩麴サワラときのこのホイル焼き

材 料

サワラ	80g	玉ねぎ	20g
塩麴	8g	絹さやえんどう	7g
えのきたけ	10g	マヨネーズ	4g
生しいたけ	10g	ビザ用チーズまたはスライスチーズ	15g
まいたけ	20g		
にんじん	5g		

作り方

- 1 サワラは塩麴に2時間ほど漬込む。
- 2 きのこは石づきを除く。えのきたけはほぐし、しいたけは薄切りにする。
- 3 にんじんは短冊切りにし、玉ねぎはくし形に切る。絹さやはゆでて水にとり、水けをきる。
- 4 広げたアルミ箔に1をのせ(塩麴は塩分が濃ければ除く)、2、3をのせ、マヨネーズをかけてチーズをのせ、しっかり包む。
- 5 170℃のオーブンで約20分焼く。

副菜 切り干し大根の洋風煮

材 料

切り干し大根(乾)	11g	水	50g
しめじ	10g	固形ブイヨン	0.2g
ベーコン	10g	酒	1g
むき枝豆(冷凍)	3g	みりん	2g
		うす口しょうゆ	4g
		黒ひきごしょう	0.1g

作り方

- 1 切り干し大根は水につけてもどし、水けを絞る。
- 2 しめじは石づきを除いてほぐす。ベーコンは短冊切りにする。枝豆は熱湯でゆでる。
- 3 なべに③を入れて煮立て、1としめじ、ベーコンを加えて煮る。
- 4 火が通ったら火を止める。器に盛り、枝豆を散らし、ごしょうをかける。

汁 キャベツとさやいんげんのみそ汁

材 料

キャベツ	30g	だし	150g
さやいんげん	5g	みそ	9g

作り方

- 1 キャベツは短冊切りにする。いんげんは斜め切りにして熱湯でゆでる。
- 2 なべにだしを入れて煮立て、キャベツを加えて煮る。
- 3 火が通ったらみそをとき入れ、火を止める。わんに盛り、いんげんを散らす。

塩麴サワラときのこのホイル焼き

が主菜のメニュー



献立のポイント

魚 坂戸

656 kcal	1 割	2 割	3 割	4 割	合計
塩分 3.8 g	0.6	2.3	0.8	4.5	8.2

焼くと焦げやすい塩麴漬の魚も、ホイル焼きなら身がふくらみ、きのこのうま味も凝縮された一品です。切り干し大根はベーコンと煮て、味に変化を。

サバの韓国風ピリ辛煮 が主菜のメニュー



主菜 サバの韓国風ピリ辛煮

材 料

サバ	80g	ししとうがらし	7g
大根	40g	揚げ油	1g
水	100g	ねぎ	10g
しょうゆ	9g	白いりごま	0.5g
酒	8g		
砂糖	2g		
コチュジャン	1g		
ごま油	1g		
粉とうがらし	0.6g		

作り方

- 1 大根はやや厚めの半月切りか輪切りにし、下ゆでをする。
- 2 なべにサバと①を入れ、②を加えて煮る。
- 3 ししとうは竹串で穴をあけて素揚げにする。ねぎは白髪ねぎにし、ごまを加えてあえる。
- 4 器に②を盛り、白髪ねぎをふわりとのせ、ししとうを添える。

副菜 カラフルナムル

材 料

もやし	60g	うす口しょうゆ	3.5g
ぜんまい(水煮)	20g	みりん	1g
にんじん	5g	ごま油	1.5g
にら	10g	塩	0.3g
ロースハム	10g	こしょう	少量
		白いりごま	0.5g

作り方

- 1 もやしは熱湯でさっとゆで、水にとり、水けをきる。
- 2 ぜんまいは食べやすい長さに切り、にんじんは細切りにし、それぞれ適量のだし(分量外)で煮る。冷めたらざるにあけて汁けをきる。
- 3 にはら3cm長さに切り、熱湯でゆでて水にとり、水けを絞る。ハムはせん切りにする。
- 4 ボールに③を入れて混ぜ、①～③を加えてあえる。

汁 白菜と絹さやのみそ汁

材 料

白菜	30g	だし	150g
絹さやえんどう	7g	みそ	9g

作り方

- 1 白菜は短冊切りにする。
- 2 絹さやは熱湯でゆでて水にとり、水けをきって斜め半分に切る。わんに盛っておく。
- 3 なべにだしを入れて煮立て、①を加えて煮る。
- 4 火が通ったらみそをとき入れ、火を止め、②のわんに注ぎ入れる。

献立のポイント

魚

坂戸

629 kcal	1群	2群	3群	4群	合計
----------	----	----	----	----	----

塩分 4.0 g	0.0	2.7	0.5	4.7	7.9
----------	-----	-----	-----	-----	-----

サバを、いつもと目先を変えてとうがらしをきかせた韓国風煮物に。大根は下ゆでしてからいっしょに煮て味をなじませます。

主菜 イワシと豆腐のハンバーグ 甘辛あん

材 料

イワシすり身	50g	塩	0.2g	かたくり粉	1.5g
もめん豆腐	40g	おろししょうが	0.5g	大根	40g
れんこん	10g	サラダ油	3g	青じそ	1g
にんじん	3g	しょうゆ	4g	かぼちゃ	40g
とき卵	8g	みりん	4g	赤パプリカ	15g
パン粉	4g	酒	4g	揚げ油	3g
みそ	1g	水	6g		

作り方

- 1 豆腐は半分の重さになるまで水きりする。れんこんとにんじんはフードプロセッサーで粗みじん切りにする。
- 2 ボールにイワシのすり身と①、②を入れてよく混ぜ合わせ、楕円形に成型する。
- 3 フライパンに油を熱して③を入れ、表面に焼き色をつける。天板に移し、180℃のオーブンで約10分焼いて中まで火を通す。
- 4 なべに④を入れて煮立て、倍量の水でいたかたくり粉を加えてとろみをつける。
- 5 大根はすりおろす。かぼちゃはくし形切り、パプリカは1個を10等分にし、どちらも素揚げにする。
- 6 器に青じそを敷いて③を盛り、④のたれをかけ、⑤を添える。

副菜 なすのみそいため

材 料

なす	60g	砂糖	4g
ピーマン	20g	酒	4g
玉ねぎ	20g	みそ	3.5g
サラダ油	3g	しょうゆ	0.5g

作り方

- 1 なすは乱切りにし、ピーマンは1個を4～6等分に切る。玉ねぎはくし形に切る。
- 2 なべに油を熱して①をいため、しんなりしたら②をとき混ぜて加え、いため上げる。

汁 もやしとわかめのスープ

材 料

もやし	20g	しょうゆ	2g
にんじん	3g	塩	0.6g
カットわかめ(乾)	0.8g	こしょう	少量
中国風だし	150g	酒	1g
		ごま油	0.5g

作り方

- 1 にんじんはせん切りにする。
- 2 わかめは水でもどし、水けを絞る、わんに盛っておく。
- 3 なべにだしを入れて煮立て、①ともやしを加えて煮る。
- 4 火が通ったら③で調味し、②のわんに注ぎ入れる。

イワシと豆腐のハンバーグ 甘辛あん

が主菜のメニュー



献立のポイント

魚

駒込

656 kcal	1群	2群	3群	4群	合計
----------	----	----	----	----	----

塩分 2.8 g	0.2	1.4	1.1	5.5	8.2
----------	-----	-----	-----	-----	-----

すり身のイワシに粗みじんのれんこんやにんじんを加え、菌ごたえとボリュームをアップさせます。節分のメニューにもおすすめです。

肉キムチ豆腐 が主菜のメニュー



献立のポイント

豆腐 坂戸

641 kcal	1 杯	2 杯	3 杯	4 杯	合計
塩分 4.0 g	0.0	2.5	1.2	4.3	8.0

寒い季節限定の夕食メニューとしてよく提供されます。汁をたっぷりかけ、熱々を出せるように心配りを。

主菜 肉キムチ豆腐

材 料

豚こま切れ肉	60g	だし	70g
もめん豆腐	150g	しょうゆ	6g
白菜キムチ	30g	砂糖	4g
しらたき	50g	酒	5g
ねぎ	20g	さいいんげん	7g
にんじん	30g		

作り方

- 1 豆腐は食べやすい大きさに切る。キムチは短冊切りにする。
- 2 しらたきは食べやすい長さに切り、熱湯をかけ、水けをよくきる。
- 3 ねぎは斜め切りにする。にんじんは乱切りにして下ゆでする。
- 4 さやいんげんは熱湯でゆでて水にとり、食べやすい長さに切る。
- 5 なべにだしを入れて煮立て、にんじんを加えて煮る。
- 6 火が通ったら1、2と豚肉を加えて煮、④を加えて調味してさらに煮る。
- 7 ねぎを加えてひと煮立ちさせ、火を止める。器に盛り、4を添える。

副菜 枝豆とひじきの梅肉サラダ

材 料

むき枝豆(冷凍)	20g	練り梅	4g
ひじき(乾)	4g	削りガツオ	1g
蒸し鶏(既製品)	10g	白いりごま	0.5g
にんじん	5g	和風ドレッシング(既製品)	5g
れんこん	10g		

作り方

- 1 ひじきは水につけてもどし、熱湯で軽くゆで、水けを絞る。
- 2 枝豆は熱湯でゆで、水けをきる。蒸し鶏は食べやすい大きさに手で裂く。
- 3 にんじんはせん切り、れんこんは皮をむいて薄いいちょう切りにし、それぞれ熱湯でゆでて水けをきる。
- 4 ボールに④を入れて混ぜ、1～3を加えてあえる。

汁 白菜とえのきたけのみそ汁

材 料

白菜	30g	だし	150g
えのきたけ	10g	みそ	9g

作り方

- 1 白菜は短冊切りにする。えのきは石づきを除き、長さを半分に切り、ほぐす。
- 2 なべにだしを入れて煮立て、1を加えて煮る。
- 3 火が通ったらみそをとき入れ、火を止める。

主菜 揚げだし豆腐 野菜甘酢あんかけ

材 料

もめん豆腐	150g	サラダ油	1g
かたくり粉	10g	中国風だし	80g
揚げ油	8g	うす口しょうゆ	5g
豚バラ薄切り肉	20g	塩	0.2g
竹の子(水煮)	20g	酢	7g
にんじん	10g	酒	2g
もやし	30g	砂糖	5g
ピーマン	8g	かたくり粉	2g

作り方

- 1 豆腐は水きりし、1人3切れあてに切る。
- 2 かたくり粉をまぶし、180℃の油で揚げる。
- 3 豚肉、竹の子、にんじん、ピーマンはせん切りにする。
- 4 なべに油を熱して3、もやしを入れていため、だしを加える。煮立ったらアクを除き、⑤を加えて煮、火が通ったら倍量の水でいたかたくり粉を加えてとろみをつける。
- 5 器に2を盛り、4のあんをかける。

副菜 ごぼうとれんこんのきんぴら

材 料

ごぼう	40g	しょうゆ	4g
れんこん	15g	砂糖	4g
にんじん	10g	酒	3g
こんにやく	15g	みりん	1g
ごま油	1g	白いりごま	0.5g
赤とうがらし(輪切り)	適量		

作り方

- 1 ごぼうは皮をたわしで洗って斜め薄切りにし、酢水につけてアクを除き、水けをきる。
- 2 れんこんは皮をむいて5mm厚さの半月切りにし、にんじんは斜め薄切りにする。
- 3 こんにやくは5mm幅の色紙形に切る。
- 4 なべにごま油を熱して赤とうがらしと1～3を入れてよくいためる。⑤を加えて調味し、火を止めてごまをふって混ぜる。

汁 ほうれん草としめじのみそ汁

材 料

ほうれん草	20g	だし	150g
しめじ	15g	みそ	9g

作り方

- 1 ほうれん草は3cm長さに切り、熱湯でゆでて水にとり、水けを絞る。しめじは石づきを除いてほぐす。
- 2 なべにだしを入れて煮立て、しめじを加えて煮る。
- 3 火が通ったらみそをとき入れ、ほうれん草を加えて温め、火を止める。

揚げだし豆腐 野菜甘酢あんかけ

が主菜のメニュー



献立のポイント

豆腐 駒込

708 kcal	1 杯	2 杯	3 杯	4 杯	合計
塩分 3.2 g	0.0	1.9	0.8	6.2	8.9

豆腐料理は若い学生には敬遠されがちですが、揚げて肉入りの野菜あんをたっぷりかけると、うま味とボリュームが加わって好評です。

車麩入り牛丼 が主菜のメニュー



主菜 車麩入り牛丼

材 料

胚芽精米	80g
葉酸米	0.3g
牛こま切れ肉	60g
玉ねぎ	60g
糸こんにゃく	15g
ごぼう	20g
車麩(乾)	5g

だし	50g
しょうゆ	7g
酒	4g
砂糖	1g
みりん	2.5g
紅しょうが	5g

作り方

- 1 胚芽精米に葉酸米を混ぜ、普通に炊く。
- 2 玉ねぎはくし形に切り、糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。
- 3 ごぼうはさがきにして酢水にさらし、水けをきる。車麩はもどして水けを絞り、1枚を4等分に切る。
- 4 なべにだしを入れて煮立て、牛肉、2、ごぼう、③を加えて煮る。
- 5 火が通ったら車麩を加えて煮上げる。
- 6 丼に1を盛り、5をのせ、紅しょうがを添える。

副菜 ツナマカロニサラダ

材 料

マカロニ	10g
玉ねぎ	10g
にんじん	5g
きゅうり	5g
ツナ油漬(缶詰)	10g
粒コーン	8g
マヨネーズ	8g
塩	0.3g
こしょう	少量

作り方

- 1 マカロニは熱湯でゆで、水で洗い、ざるに上げて水けをきる。
- 2 玉ねぎは薄切り、にんじんときゅうりはせん切りにし、合わせて③の塩の半分をかけてもみ、水けを絞る。
- 3 ツナは油をきり、コーンは汁けをきる。
- 4 ボールに1～3を入れ、④を加えてあえる。

汁 豆腐となめこのみそ汁

材 料

もめん豆腐	20g
なめこ	10g
だし	150g
みそ	9g

作り方

- 1 豆腐は1cm角に切る。
- 2 なべにだしを入れて煮立て、1となめこを加えて煮る。
- 3 火が通ったらみそをとき入れ、火を止める。

デザート フルーツ

材 料

オレンジ	50g
------	-----

献立のポイント

ごはん 駒込

717 kcal	1群	2群	3群	4群	合計
塩分 3.1g	0.0	2.7	0.7	5.6	9.0

牛肉は価格が高いため、車麩やごぼう、糸こんにゃくを加えてボリュームを増やします。マカロニサラダは野菜を多めにするヘルシーに。

主菜 カオマンガイ

材 料

胚芽精米	80g	おろしにんにく	1g	酢	3g
葉酸米	0.3g	おろししょうが	1g	ナンプラー	1.5g
鶏もも肉	90g	塩	0.5g	おろしにんにく	1g
水	120g	ねぎ	15g	おろししょうが	1g
しょうが(薄切り)	5g	しょうゆ	3.5g	白いりこま	2g
④ ねぎ(青い部分)	適量	砂糖	2g	水菜	10g
ごま油	1g	みりん	4g	ミニトマト	10g
		鶏がらだし	10g		

作り方

- 1 なべに④を入れて火にかけ、鶏肉を加えて煮る。肉に火が通ったら引き上げ、食べやすい大きさに切り、温蔵庫に入れる。煮汁はこしてさます。
- 2 胚芽精米に葉酸米を混ぜ、1の煮汁で炊く。
- 3 ⑥のねぎはみじん切りにしてボールに入れ、⑤の他の材料も加えて混ぜる(ソース)。
- 4 水菜は2cm長さに切り、ミニトマトはへたを除いて半分に切る。
- 5 2のごはんを器に盛り、1の鶏肉をのせ、3のソースをかけ、4を添える。

副菜 はるさめのエスニックいため

材 料

はるさめ(乾)	10g	① おろしにんにく	0.5g	酒	2g
れんこん	25g	② おろししょうが	0.5g	中国風だし	30g
にんじん	7g	赤とうがらし(輪切り)	少量	砂糖	0.5g
ねぎ	10g	③ ナンプラー	2.5g	黒こしょう	少量
にら	5g	④ オイスターソース	1g		
ごま油	1g				

作り方

- 1 れんこんは皮をむいて2cm幅の薄切り、にんじんは短冊切り、ねぎは斜め薄切りにする。
- 2 にはら3cm長さに切る。
- 3 なべにごま油を熱して①をいため、香りが出たら1を加えてよくいためる。
- 4 ⑥を加え、はるさめを乾燥のまま加え、汁けがなくなるまでいため煮にする。
- 5 2を加えてさついため、火を止める。

汁 酸辣湯

材 料

もやし	10g	① 酢	4g	作り方
竹の子(水煮)	20g	② うす口しょうゆ	2g	1 竹の子とにんじんはせん切りに。干しい
にんじん	5g	③ 塩	0.5g	たけはもどし、軸を除いて薄切りにする。
干しいたけ	1g	④ こしょう	少量	2 なべにだしを入れて煮立て、1とも
とき卵	15g	⑤ ラー油	0.2g	やしを加えて煮、④で調味する。
鶏がらだし	140g	⑥ かたくり粉	0.5g	3 倍量の水でといたかたくり粉でとろみ

デザート タピオカミルク

材 料

タピオカパール	10g
牛乳	30g
④ コナツミルク	30g
砂糖	6g

作り方

- 1 タピオカはたっぷりの熱湯で透明になるまでゆで(湯が減ったら何度か湯をかける)、冷水にさらす。
- 2 なべに④を入れて煮立て、冷まして、さます。
- 3 1の水けをきって器に入れ、2をかける。

カオマンガイ が主菜のメニュー



献立のポイント

ごはん 坂戸

746 kcal	1群	2群	3群	4群	合計
塩分 3.4g	0.5	2.3	1.1	5.4	9.3

香味豊かなソースが食欲をそそるタイ風の炊き込みごはん。米は鶏肉の煮汁で炊きますが、急ぐなら鶏がらだしで炊いても。

野菜とエビのうま煮丼 が主菜のメニュー



献立のポイント

エビは別にいためて最後に加えると身が縮みにくく、色も冴えます。
主菜のたんぱく源が少ないので、副菜に鶏肉を加えます。

ごはん	駒込	538 kcal	1 杯	2 杯	3 杯	4 杯	合計
塩分	3.5g	0.0	0.7	1.5	4.5	6.7	

主菜 野菜とエビのうま煮丼

材 料

胚芽精米……………	80g	竹の子(水煮)……………	20g	酒……………	4g
葉酸米……………	0.3g	玉ねぎ……………	20g	塩……………	0.2g
むきエビ(大きめ) ……	45g	にんじん……………	15g	砂糖……………	0.5g
酒……………	2g	ヤングコーン……………	5g	オイスターソース……………	1g
サラダ油……………	1g	サラダ油……………	2g	かたくり粉……………	2g
青梗菜……………	50g	中国風だし……………	80g	ごま油……………	1g
白菜……………	40g	しょうゆ……………	6g		

作り方

- 1 胚芽精米に葉酸米を混ぜ、普通に炊く。
- 2 エビは酒をふり、油を熱したフライパンでさっといためてとり出す。
- 3 青梗菜は3cm長さに切る。白菜は一口大に、竹の子は短冊形に、玉ねぎはくし形に切る。にんじんは薄いひし形に切り、ヤングコーンは斜めに切る。
- 4 なべに油を熱して3をいため、油が回ったら④を加えてひと煮する。
- 5 2を加え、倍量の水でといたかたくり粉でとろみをつけ、ごま油を加えて混ぜる。
- 6 丼に1を盛り、5をかける。

副菜 野菜と鶏肉の中国風あえ物

材 料

もやし……………	40g	塩……………	0.4g	砂糖……………	0.3g
きゅうり……………	20g	鶏胸肉……………	15g	豆板醤……………	0.8g
セロリ……………	5g	しょうゆ……………	4g	ごま油……………	2g
にんじん……………	5g	酢……………	3g		

作り方

- 1 もやしはさつとゆでて湯をきる。きゅうり、セロリ、にんじんは短冊切りにし、それぞれ塩をまぶしてもみ、水けを絞る。
- 2 鶏肉はゆでてほくす。
- 3 ボールに④を入れて混ぜ、1と2を加えてあえる。

汁 里芋とさやいんげんのみそ汁

材 料

里芋……………	25g	だし……………	150g
さやいんげん……………	10g	みそ……………	9g

作り方

- 1 里芋は皮をむいて厚めのいちよう切りにする。
- 2 いんげんは3cm長さに切つてゆで、湯をきり、わんに盛っておく。
- 3 なべにだしを入れて煮立て、里芋を加えて煮る。
- 4 火が通ったらみそをとき入れ、火を止め、2のわんに注ぎ入れる。

デザート フルーツ

材 料

りんご……………	50g
----------	-----

主菜 イカチリ丼

材 料

胚芽精米……………	80g	サラダ油……………	1g	塩……………	0.2g
葉酸米……………	0.3g	① おろしにんにく……………	1g	砂糖……………	1g
イカ……………	80g	② おろししょうが……………	1g	酢……………	2g
酒……………	3g	鶏がらだし……………	50g	豆板醤……………	1g
天ぷら粉……………	10g	トマトケチャップ……………	10g	かたくり粉……………	1g
揚げ油……………	8g	酒……………	5g	青梗菜……………	40g
ねぎ……………	20g	③ しょうゆ……………	2g		

作り方

- 1 胚芽精米に葉酸米を混ぜ、普通に炊く。
- 2 イカは格子状に切り目を入れ、酒をふる。
- 3 天ぷら粉を既定量の水でとき、イカをくぐらせ、170度の油で約10分揚げ。
- 4 ねぎはみじん切りにする。
- 5 なべに油と①を入れて熱し、香りが出たらだしと②を加え、4を加えて煮立て、倍量の水でといたかたくり粉でとろみをつける。
- 6 青梗菜は3cm長さに切り、熱湯でさつとゆでて水にとり、水けを絞る。
- 7 丼に1を盛り、3を食べやすい大きさに切つてのせ、5のソースをかけ、6を添える。

副菜 さつま芋のヨーグルトサラダ

材 料

さつま芋……………	55g	プレーンヨーグルト……………	15g	塩……………	0.4g
きゅうり……………	10g	マヨネーズ……………	7g	こしょう……………	少量
赤パプリカ……………	10g	① 酢……………	0.1g	はちみつ……………	1g
マカロニ(シェル形) ……	5g			砂糖……………	0.3g

作り方

- 1 さつま芋は皮つきのままよく洗い、1.5cm角に切る。天板に並べ、100度のスチームコンベクションオープンでやわらかくなるまで蒸し、さます。
- 2 きゅうりは1.5cm角に切り、①の塩のうち少量をふってもみ、水けを絞る。
- 3 赤パプリカは1.5cm角に切り、熱湯でさつとゆでて水にとり、水けをきる。
- 4 マカロニはたっぷりの熱湯でゆで、水にとり、ざるに上げて水けをきる。
- 5 ②をボールに入れて混ぜ、1～4を加えてあえる。

汁 コーンのかきたまスープ

材 料

とき卵……………	15g	塩……………	0.3g	かたくり粉……………	1.5g
クリームコーン(缶詰) ……	20g	① こしょう……………	少量	粒コーン(缶詰)……………	5g
中国風だし……………	130g	酒……………	1.5g	パセリ(乾)……………	0.1g

作り方

- 1 なべにだしを入れて煮立て、クリームコーンを加え、②で調味する。
- 2 倍量の水でといたかたくり粉でとろみをつけ、とき卵を回し入れる。
- 3 粒コーンを加えて火を止め、器に盛り、パセリを散らす。

デザート フルーツ

材 料

グレープフルーツ……………	50g
---------------	-----

イカチリ丼 が主菜のメニュー



献立のポイント

主菜のソースがピリ辛なので、副菜も汁もマイルドな味にしてバランスをとります。食べごたえのあるメニューです。

ごはん	坂戸	741 kcal	1 杯	2 杯	3 杯	4 杯	合計
塩分	2.9g	0.4	0.7	1.7	6.5	9.3	

人気の副菜・デザート20選

カフェテリアでは、定食のほかにサラダや煮物、あえ物、いため物などの小鉢物やデザートといった単品料理が用意されています。カフェテリアで提供する小鉢物のほとんどは、野菜が中心の一皿です。外食が多く野菜がとりにくいというかたは、定食に小鉢物をプラスするとよいでしょう。あるいは、おにぎりだけを持参して小鉢物と汁物をプラスする……など、いろいろな組み合わせで利用することができます。食後のお楽しみ、デザートも合わせて紹介します。

※材料は、すべて1人分の正味重量です。

※揚げ油の量は、口に入る重量を示しました。

サラダ 19

- キャベツのコールスローサラダ
- れんこんポテトサラダ
- トマトとツナのおろしサラダ
- 黒豆フルーツサラダ

煮物 20

- トマト肉じゃが
- はるさめと大根の辛味煮
- ごぼうと牛肉のしょうが煮
- 揚げだし里芋

あえ物 20

- キャベツの桜エビマヨあえ
- 春菊の白あえ
- なすともやしのお浸し
- 大根と鶏肉の中国風なます

いため物 21

- じゃが芋とひき肉の韓国風いため
- イカとズッキーニのガーリックソテー
- きのこポテトの粒マスタードいため
- にんじんしりしり

デザート 21

- さつま芋のごまきな粉
- ミルクティープリン
- カフェオレゼリー
- みたらし団子

キャベツのコールスローサラダ



坂戸 98 kcal
塩分 0.9 g

材 料	
キャベツ	60g
にんじん	7g
玉ねぎ	10g
コースハム	10g
オリーブ油	2g
はちみつ	2g
ワインビネガー	3g
マヨネーズ	4g
粒入りマスタード	2g
塩	0.5g
こしょう	少量

- 作り方**
- ①キャベツは短冊切り、にんじんは太めのせん切り、玉ねぎは薄切りにし、それぞれ熱湯でさっとゆで、水にとり、水けを絞る。
 - ②ハムは短冊切りにする。
 - ③ボールに①と②を入れ、④を加えてあえる。

トマトとツナのおろしサラダ



駒込 72 kcal
塩分 0.6 g

材 料	
トマト	50g
ツナ油漬(缶詰)	15g
大根	50g
酢	7g
砂糖	2.5g
塩	0.3g
④ うす口しょうゆ	1g
ポン酢	1g
青じそ	1g

- 作り方**
- ①トマトは1.5cm角に切る。ツナは油をきる。
 - ②大根はすりおろし、軽く汁けをきる。青じそはせん切りにする。
 - ③ボールに①とおろし大根、②を入れてあえる。器に盛り、青じそをのせる。

サラダ

れんこんポテトサラダ



坂戸 145 kcal
塩分 0.9 g

材 料	
じゃが芋	50g
れんこん	20g
きゅうり	20g
にんじん	10g
マヨネーズ	12g
塩	0.6g
こしょう	少量
白いりごま	1g

- 作り方**
- ①じゃが芋は皮をむいて4つ割り程度に切り、ゆでる。湯をきって粗くつぶし、よくさます。
 - ②れんこんとにんじんは皮をむき、薄いいちょう切りにする。熱湯でさっとゆでてさます。
 - ③きゅうりは薄い輪切りにし、④の塩のうち少量をふってもみ、水けを絞る。
 - ④ボールに①～③を入れ、④を加えてあえる。

黒豆フルーツサラダ



駒込 126 kcal
塩分 0.2 g

材 料	
黒豆(甘煮)	20g
キウイフルーツ	10g
フルーツカクテル(缶詰)	30g
プレーンヨーグルト	20g
クリームチーズ	10g
はちみつ	1g

- 作り方**
- ①キウイは皮をむいて厚めのいちょう切りにする。
 - ②ボールにヨーグルト、クリームチーズ、はちみつを入れてなめらかに混ぜ合わせ、黒豆とフルーツカクテル、①を加えてあえる。

トマト肉じゃが



駒込 141 kcal
塩分 0.8 g

材 料	
豚こま切れ肉…	15g
じゃが芋…	70g
トマト…	30g
玉ねぎ…	20g
サラダ油…	1g
だし…	50g
しょうゆ…	5g
砂糖…	3g
みりん…	3g
酒…	3g
さやいんげん…	8g

作り方

- 1 じゃが芋は形よく皮をむく。トマトは大きめのくし形に切る。玉ねぎはくし形に切る。
- 2 なべに油を熱して豚肉とじゃが芋、玉ねぎを入れていためる。
- 3 トマトを加えてさつといたため、だしと③を加えて崩さないように煮る。
- 4 さやいんげんはゆで、4cm長さに切る。
- 5 器に③を盛り、④を添える。

ごぼうと牛肉のしょうが煮



坂戸 92 kcal
塩分 0.9 g

材 料	
ごぼう…	50g
にんじん…	10g
糸こんにやく…	15g
豚こま切れ肉…	15g
しょうが…	3g
赤とうがらし(輪切り)…	少量
だし…	20g
しょうゆ…	6g
みりん…	4g
砂糖…	1g
酒…	3g
さやいんげん…	5g

作り方

- 1 ごぼうは皮をたわしで洗い、ささがきに、酢水にさらして水けをきる。にんじんは太めのせん切りにし、糸こんにやくは食べやすい長さに切る。
- 2 しょうがはせん切りにする。さやいんげんはゆで、食べやすい長さに切る。
- 3 なべに牛肉としょうが、赤とうがらしを入れていため、①を加えてさらにいためる。
- 4 だしと③を加えて煮る。器に盛り、いんげんを添える。

煮物

はるさめと大根の辛味煮



駒込 121 kcal
塩分 0.9 g

材 料	
はるさめ(乾)…	12g
大根…	50g
にら…	10g
豚ひき肉…	15g
①おろしにんにく…	0.5g
②おろししょうが…	0.5g
サラダ油…	2g
③豆板醤…	1g
④しょうゆ…	4g
砂糖…	1.5g
中国風だし…	40g
かたくり粉…	0.5g

作り方

- 1 はるさめはゆでてもどす。
- 2 大根は5cm長さの拍子木切りにし、にらは3cm長さに切る。
- 3 なべに油の半量を熱して大根をさつといため、とり出す。
- 4 残りの油を熱して①、ひき肉、②の順に加えていため、①、③、だしを加えて煮る。
- 5 にらを加えて混ぜ、倍量の水でいたかたくり粉でとろみをつける。

揚げだし里芋



坂戸 109 kcal
塩分 0.7 g

材 料	
里芋(冷凍)…	75g
だし…	30g
かたくり粉…	6g
赤パプリカ…	15g
揚げ油…	1g
大根…	30g
だし…	40g
しょうゆ…	4g
みりん…	4g
かたくり粉…	0.5g
小ねぎ(小口切り)…	1g

作り方

- 1 里芋は自然解凍する。なべにだしを入れて煮立て、里芋を加えて煮る。
- 2 手の汁けをきり、かたくり粉をまぶして170℃の油で揚げる。
- 3 パプリカは乱切りにし、素揚げにする。大根はすりおろして汁をきる。
- 4 なべにだしを入れて煮立て、②で調味し、倍量の水でいたかたくり粉でとろみをつける。
- 5 器に②を盛り、おろし大根をのせてパプリカを添え、④をかけて小ねぎを散らす。

キャベツの桜エビマヨあえ



坂戸 93 kcal
塩分 0.7 g

材 料	
キャベツ…	60g
玉ねぎ…	10g
きゅうり…	15g
塩…	0.1g
素干し桜エビ…	5g
マヨネーズ…	8g
①しょうゆ…	2g
②ゆずこしょう…	0.2g
青のり…	0.2g

作り方

- 1 キャベツは短冊切り、玉ねぎは薄切りにし、それぞれ熱湯でゆでて水にとり、水けを絞る。
- 2 きゅうりは縦半分にしてから斜め薄切りにし、塩をまぶしてもみ、水けを絞る。
- 3 桜エビはフライパンで軽く炒る。
- 4 ボールに①～③を入れ、②を加えてあえる。

なすともやしのお浸し



駒込 50 kcal
塩分 0.7 g

材 料	
なす…	45g
もやし…	30g
にんじん…	8g
油揚げ…	5g
青じそ…	1g
しょうゆ…	4g
削りカツオ…	0.5g

作り方

- 1 なすは縦四つ割りにしてから短冊切り、にんじんも短冊切りにし、それぞれさつとゆでて湯をきる。もやしはさつとゆでて湯をきる。
- 2 油揚げは油抜きをして短冊に切り、青じそはせん切りにする。
- 3 ボールに①、②を入れてしょうゆ加えてあえ、器に盛る。削りカツオをのせる。

あえ物

春菊の白あえ



坂戸 100 kcal
塩分 0.7 g

材 料	
もめん豆腐…	50g
白練りごま…	5g
①砂糖…	4g
②うす口しょうゆ…	3g
塩…	0.1g
春菊…	30g
こんにやく…	20g
にんじん…	10g
しめじ…	10g
だし…	20g
みりん…	2g

作り方

- 1 豆腐は重しをしてよく水きりする。フードプロセッサーに入れ、①を加えてなめらかに攪拌する(あえ衣)。
- 2 春菊は3cm長さに切り、熱湯でさつとゆで、水にとって水けを絞る。
- 3 こんにやくとにんじんは短冊に切り、しめじは石づきを除いてほぐす。
- 4 なべにだしとみりんを入れて煮立て、③を加えて煮、さまして汁をきる。
- 5 ボールに①を入れ、②と④を加えてあえる。衣がかたければ④の煮汁で調節する。

大根と鶏肉の中国風なます



駒込 49 kcal
塩分 0.8 g

材 料	
大根…	50g
きゅうり…	20g
にんじん…	10g
塩…	0.2g
①塩…	0.2g
②砂糖…	4g
酢…	6g
きくらげ(乾)…	0.5g
鶏胸肉…	10g
③塩…	0.1g
酒…	1g
しょうゆ…	2g
ごま油…	0.5g

作り方

- 1 大根、きゅうり、にんじんはせん切りにし、合わせて塩をふってもみ、水けを絞る。③を合わせた液に浸す(なます)。
- 2 きくらげはもどしてせん切りにし、ゆでる。
- 3 鶏肉は⑥をふって酒蒸しにし、手で裂く。
- 4 ①の汁をさつときり、②、③を加え、しょうゆとごま油を加えてあえる。

じゃが芋とひき肉の 韓国風いため



駒込 124 kcal
塩分 0.5 g

材 料	
じゃが芋……………	70g
玉ねぎ……………	20g
赤パプリカ……………	5g
ピーマン……………	5g
牛ひき肉……………	15g
おろしにんにく……………	0.3g
ごま油……………	1g
③ コチュジャン……………	1g
酒……………	3g
しょうゆ……………	3g
砂糖……………	0.5g

作り方

- 1 じゃが芋は皮をむいてせん切りにする。
- 2 玉ねぎはくし形に切る。パプリカとピーマンはせん切りにする。
- 3 なべにごま油の半量を熱してじゃが芋をしんなりするまでいため、とり出す。
- 4 残りの油を熱してにんにくとひき肉、②の順に加えていため、火が通ったら③をもどし入れ、④で調味する。

きのこポテトの 粒マスタードいため



坂戸 204 kcal
塩分 0.8 g

材 料	
皮つきフライドポテト(冷凍)……………	30g
揚げ油……………	1g
③ ウインナーソーセージ……………	20g
玉ねぎ……………	20g
エリンギ……………	10g
生しいたけ……………	10g
しめじ……………	10g
サラダ油……………	1g
粒入りマスタード……………	4g
③ マヨネーズ……………	4g
塩……………	0.2g
黒ひきごしょう……………	少量
パセリ(乾)……………	少量

作り方

- 1 フライドポテトは素揚げにする。
- 2 ウインナーは斜め切り、玉ねぎはくし形切りにする。きのこは石づきを除き、エリンギは短冊切り、しいたけは薄切りにし、しめじはほぐす。
- 3 フライパンに油を熱して②を入れていため、③を加えて調味する。
- 4 ③に①を加えて崩さないようにさつといためる。器に盛り、パセリをふる。

いため物

イカとズッキーニの ガーリックソテー



駒込 75 kcal
塩分 0.7 g

材 料	
イカ……………	40g
③ 酒……………	1g
ズッキーニ……………	40g
玉ねぎ……………	25g
ミニトマト……………	20g
おろしにんにく……………	0.5g
オリーブ油……………	2g
③ 塩……………	0.5g
こしょう……………	少量

作り方

- 1 イカは一口大に切って酒をふる。
- 2 ズッキーニは乱切り、玉ねぎはくし形切りにする。ミニトマトはへたを除く。
- 3 なべに油を熱し、にんにく、汁けをきった①、ズッキーニと玉ねぎの順に加えていため。
- 4 火が通ったらミニトマトを加えてさつといため合わせ、③で調味する。

にんじんしりしり



坂戸 90 kcal
塩分 0.6 g

材 料	
にんじん……………	30g
もやし……………	30g
ツナ油漬(缶詰)……………	15g
とき卵……………	15g
③ サラダ油……………	1g
しょうゆ……………	0.5g
塩……………	0.3g
こしょう……………	少量

作り方

- 1 にんじんはしりしり器でスライスするか、包丁で細切りにする。
- 2 ツナは油をきる。
- 3 フライパンに油を熱して①ともやしをいため、火が通ったら②と③を加えて調味する。
- 4 とき卵を回し入れ、卵に火が通るまでいためる。

さつま芋のごまきな粉



坂戸 190 kcal
塩分 0.2 g

材 料	
さつま芋……………	70g
揚げ油……………	2g
③ 砂糖……………	7g
しょうゆ……………	2g
きな粉……………	6g
白すりごま……………	2g
白いりごま……………	1g

作り方

- 1 さつま芋は皮つきのままよく洗い、一口大の乱切りにし、水にさらし、水けをふく。
- 2 ①を素揚げにする。
- 3 ボールに③を入れて混ぜ合わせ、揚げたての手を入れてからめる。

カフェオレゼリー



駒込 122 kcal
塩分 0.1 g

材 料	
インスタントコーヒー……………	1.8g
水……………	30g
砂糖……………	10g
牛乳……………	50g
③ 粉ゼラチン……………	1.6g
③ 水……………	5g
ホイップクリーム(既製品)……………	5g

作り方

- 1 粉ゼラチンは③の水につけてふやかす。
- 2 なべに水を入れて煮立て、砂糖、①、コーヒーを加える。煮えたら牛乳を加え、沸騰直前に火からおろす。
- 3 粗熱がとれたら器に流し入れ、冷蔵庫で冷やしかためる。
- 4 ホイップクリームを飾る。

デザート

ミルクティープリン



坂戸 48 kcal
塩分 0.0 g

材 料	
紅茶液……………	60g
牛乳……………	20g
砂糖……………	7g
ゼラチン……………	2g

作り方

- 1 ゼラチンは水(分量外)につけてふやかす(ふやかし方は製品の使用方法を参照)。
- 2 なべに熱い紅茶液を入れ、牛乳と砂糖を加える。沸騰直前に火を止め、①を加えてとくす。
- 3 粗熱がとれたら器に流し入れ、冷蔵庫で冷やしかためる。

みたらし団子



駒込 77 kcal
塩分 0.4 g

材 料	
白玉団子(冷凍)……………	40g
③ しょうゆ……………	3g
みりん……………	3g
砂糖……………	2g
水……………	適量
かたくり粉……………	1.5g

作り方

- 1 白玉はゆでて冷水にとる。
- 2 なべに③を入れて煮立て、倍量の水でといたかたくり粉を加えてとろみをつける。
- 3 器に水けをきった①を盛り、②のみたらしあんをかける。

キャベツをゆでてたっぷりと。
シャキシャキ感も魅力。



7月22日(坂戸)

白身魚のオープン焼き
サラダ仕立て

ロールキャベツの簡単版。
キャベツのうま味がじんわり。



10月25日(駒込)

キャベツと
ひき肉の重ね煮

つま恋い キャベツ

昨年に引き続き2017年も、
坂戸・駒込の両カフェテリアで、
つま恋村産の新鮮なキャベツを
ふんだんに使った料理を提供しました。



つま恋村キャベツキャラクター
「つまキャベちゃん」

その「つま恋ランチ」の中から、
特色ある料理の一部を紹介します。

白身魚の
キャベツカレーチーズ焼き



10月16日(坂戸)

カレー味のキャベツに魚、
チーズをのせて焼く
人気メニュー。

牛肉とキャベツの
すき焼き風煮物



9月28日(駒込)

白菜のかわりに
キャベツを使用。
自然な甘みが肉に合う。

を使った料理紹介

主 菜

孺恋キャベツを使った料理紹介

副 菜



海の味覚と合わせて。
にんにく風味が食欲を刺激。

キャベツ、ちりめん、わかめの
アヒージョ風ソテー

9月25日(駒込)

シャキッとした
歯ざわりときれいな色合いが好評。



キャベツ、エビ、卵のいため物

9月26日(駒込)



孺恋村の
キャベツ

群馬県孺恋村は全国有数の高冷地野菜の産地です。
なかでも孺恋産のキャベツは、標高800～1400mの高冷地で育てられた自然の恵みたっぷりの
高原野菜として知られ、孺恋村は「日本一のキャベツ産地」といわれています。
女子栄養大学と孺恋村は、2013年7月に相互協力・連携に関する協定を締結しました。
その取り組みの一環として、坂戸・駒込両カフェテリアにおいて、毎年孺恋産のキャベツを使った
「孺恋ランチ」の提供が、7～10月にかけて行われています。



麩とキャベツ、
意外だけど合いますよ～。

キャベツのふちゃんぷるー

10月16日(坂戸)

オープンキャンパス Color Day特別企画 「学生によるオレンジ色の料理レシピ」 コンテストを開催

7月23日、坂戸オープンキャンパスにおいて表題のコンテストを開催しました。
「おいしい食事には色がある」をコンセプトに、オレンジ色をテーマにした
レシピを学生から募集し、来場者の投票で評価してもらうイベントです。
「ムース・オ・オランジェット」が最優秀料理に選ばれ、学食で再現し
提供されました。

最優秀賞料理「ムース・オ・オランジェット」
食文化栄養学科 中條舞衣さん考案



きな粉ランチ 献立紹介

女子栄養大学と全国きな粉工業会は、2017年4月、産学連携包括協力に関する協定を締結しました。この取り組みの一環として、7月5日「きな粉の日」にちなんで、駒込・坂戸両カフェテリアにおいて、きな粉を使用した「**きな粉ランチ**」を提供しました。栄養豊富な日本の伝統食品、きな粉をたっぷり使った料理を紹介します。



主菜のソースは肉ともよい相性。ドレッシングはレモンをきかせて。フリンは上にもきな粉をたっぷりと。

主 菜 サーモンソテー選べる2種のきな粉ソース
(みそ・ねぎ塩)

副 菜 野菜サラダきな粉ドレッシング

副 菜 青菜としめじのおろしあえ

汁 物 きな粉みそ汁

ごはん 胚芽米ごはん

デザート きな粉ほうじ茶ミルクプリン

(駒込)



主菜はきな粉×ピーナッツで風味倍増。みそ汁は1杯にきな粉大さじ1を目安に。デザートはp21参照。

主 菜 鶏肉のピーナッツきな粉焼き

副 菜 小松菜と白菜のおかかあえ

汁 物 きな粉みそ汁

ごはん 胚芽米ごはん

デザート さつま芋のごまきな粉

(坂戸)

そばつゆにきな粉を混ぜるだけ。
コクとうま味が口中に広がる。



(駒込)

斬新！きな粉つゆ(日本)そば

きな粉を混ぜたクリームソースは、
香ばしさがあとを引く。



(坂戸)

きな粉のクリームパスタ

きな粉の栄養 大豆を炒って粉にしたきな粉には、大豆の栄養成分がたっぷり。5大栄養素のほか、生体調節機能を持つ成分も豊富な点が注目されています。

●多く含まれるおもな栄養素

良質たんぱく質、脂質(リノール酸)、鉄、カルシウム、カリウム、ビタミンB群など
*きな粉はビタミンC以外の栄養素をすべて含んでいます。

●生体調節機能をもつ成分

■イソフラボン(骨の成分を維持し、じょうぶな骨作りに役立つ)
■大豆たんぱく質(コレステロールを低下させ、動脈硬化を予防)
■食物繊維(便通を整える)

■大豆オリゴ糖(ビフィズス菌を増やし、おなかの調子を整える)
■大豆ペプチド(血圧低下作用が期待される)

(参考：全国きな粉工業会資料)

坂戸カフェテリア 学食メニュー1～12月

香川栄養学園の学生食堂であるカフェテリアでは、
“食べておいしく、身体にうれしい”をモットーに、
栄養的にも、食事としても充実した献立を提供しています。

2017年1～12月に坂戸カフェテリアで
提供された定食献立を一举紹介します。
献立を構成する主菜、副菜、主食、汁物を
表記し、定食A・Bごとの総エネルギー・
蛋白質・脂質・炭水化物・塩分、四群別
点数表が表示されています。

■献立表中の○印は、法令で規定するアレルギー物質（卵・乳・小麦・エビ・カニ・そば・落花生）を使った料理です。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かたは、専門医にご相談のうえご自身でご判断いただきたくお願い申し上げます。

■胚芽精米ごはんは、胚芽精米に葉酸米をプラスしています。

■1～4群の合計点数は、各群ごとにエネルギーを80で割り、小数点第2位を四捨五入した数値を合計したものです。従って、直接献立の総エネルギーを80で割ったものと多少の誤差が生じる場合があります。

■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。



定食A 主菜(魚)と小鉢1つ 430円 / 定食B 主菜(肉)と小鉢1つ 430円

定食C 主菜(魚)と小鉢2つ 510円 / 定食D 主菜(肉)と小鉢2つ 510円

アラカルトメニュー 日替わりアラカルト 380円 カレーライス 300円 うどん 250円 他

坂戸・駒込それぞれのカフェテリアでは、
週メニューをWeb上で公開しています。

<http://www.eigo.ac.jp/cafe>

平日は400食を提供する 坂戸カフェテリア

坂戸キャンパスの5号館にあるカフェテリアは、大きな窓から太陽の光がやさしく差し込む、明るく広々とした学生食堂です。約2000人が学ぶ坂戸校舎では、通常、平日には約400食を提供しています。入学式や卒業式、オープンキャンパス開催などのときには、1000食以上になることもあります。定食はもちろん、カレーライスや麺類といったアラカルトメニューのほか、小鉢やサラダなどの単品料理、おにぎりなど多岐にわたる料理の中から好きなものを選ぶことができます。週間メニュー表には栄養価、四群の数値を掲載して、利用するみなさんの健康につながる食事を心がけています。また、季節に合わせたイベントメニューやランチフェアも行ない、カフェテリアでの食事を楽しんでいただけるよう、日々努めています。

営業時間は午前11時30分～午後2時。定期試験中は夕食も営業いたします。また、さまざまなイベントにも対応しており、日曜日や祝日にも営業することがあります。



調理スタッフ：大堀 竜司／重松 淳一／大河内 教好／室田 悦子



お正月を祝う「おせち料理」には、それぞれに願いが込められています。

- ・ **黒豆**……………日に焼けて真っ黒になるまでまめ(勤勉)に働き、まめ(健康)に暮らせるようにと願って。
- ・ **栗きんとん**……「栗金団」と書き、金塊に見立てます。財産がたまるようにと、繁盛、繁栄を願って。
- ・ **昆布巻き**……………昆布は「養老昆布(ようろうこんぶ)」に通じ、不老長寿の意義があります。
- ・ **数の子**……………ニシンの卵で、卵の数が多いことから子孫繁栄を願って。
- ・ **紅白かまぼこ**…日の出に似ていることから新しい門出にふさわしいとされます。赤は「魔除け」を、白は「清浄」を表わします。
- ・ **伊達巻き**……………巻き物の形に似ていることから学問や文化を意味します。学問や習い事の成就を願って。
- ・ **紅白なます**……紅白の水引きに見立てたおめでたい一品。平安、平和を願っていただきます。
- ・ **里芋**……………親芋に子芋がたくさんつくことから、子宝に恵まれるようにとの願いを込めて。
- ・ **海老**……………ひげと曲がった腰を老人に見立て、長寿を願います。
- ・ **れんこん**……………たくさんの穴から、将来がよく見通せるようにとの願いを込めて。
- ・ **たたきごぼう**…豊年と息災を願う一品。ごぼうは細く長く地中にしっかりと根を張ることから、土台を固めて堅実に暮らせるようにとの願いも込められています。
- ・ **田作り**……………豊年豊作祈願の一品。かつて田畑の肥料でもあったイワシに豊作の願いを込めます。“ごまめ”とも呼ばれ、「五万米」の文字を当てて五穀豊穡を願うともいわれます。

遅くなりましたが、明けましておめでとうございます。
本年も、どうぞよろしくお願いいたします。
お正月モードから少しずつ切り替え、月末の定期試験に備えましょう。



成人の日

		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
1月9日 (月)						
1月10日 (火)	A 定食 白身魚の青のりフライ○ 小松菜のごま和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 650 kcal P 30.5 g F 20.5 g C 83.9 g 塩分 3.3 g	1 0.1 2 1.6 3 0.4 4 6.0 計 8.1	・ かぼちゃのいとこ煮 (159kcal/0.8g)	・ とんこつラーメン○ ・ カレーライス○ ・ うどん○	
	B 定食 鶏肉のはちみつ照り焼き 春雨とわかめの酢の物○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 650 kcal P 25.6 g F 16.3 g C 94.1 g 塩分 3.3 g	1 0.0 2 2.4 3 0.4 4 5.3 計 8.1	・ いかのスタミナ炒め (87kcal/1.3g)		
1月11日 (水)	A 定食 鮭のコンマヨネーズ焼き○ ほうれん草と白菜の七味和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 642 kcal P 28.4 g F 23.4 g C 78 g 塩分 2.7 g	1 0.0 2 2.3 3 0.8 4 4.9 計 8.0	・ じゃがいもの味噌炒め (123kcal/0.7g)	・ 鮭とほうれん草の クリームスパ○ ・ カレーライス○ ・ うどん○	中華丼
	B 定食 中華丼○ ひじきの中華サラダ○ 味噌汁 愛玉子(オーギョーチ)	E 633 kcal P 28 g F 14.2 g C 98 g 塩分 4 g	1 0.2 2 1.2 3 0.8 4 5.7 計 7.9	・ 筑前煮 (152kcal/1.0g)		寒い日にはあったかあんかけ の中華丼がおすすめ！お正月 に食べ過ぎてしまった人、中 華丼はどんぶりメニューの中 でも、カロリー低めです。
1月12日 (木)	A 定食 魚の竜田揚げ○ 五目きんぴら 味噌汁 胚芽米ごはん	E 651 kcal P 23.8 g F 22.7 g C 85.3 g 塩分 3.3 g	1 0.0 2 1.6 3 0.6 4 5.9 計 8.1	・ 切干大根のバリバリしそサラダ○ (105kcal/1.1g)	・ カうどん○ 水ようかん付き	
	B 定食 牛肉のブルコギ 青梗菜と厚揚げの中華和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 608 kcal P 27.2 g F 19.1 g C 81.2 g 塩分 3.7 g	1 0.0 2 2.0 3 0.6 4 4.9 計 7.6	・ カレー肉じゃが (133kcal/1.3g)	・ カレーライス○ ・ うどん○	
1月13日 (金)	A 定食 さばの味噌煮 キャベツの韓国風サラダ○ かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 667 kcal P 28.6 g F 24.2 g C 79.9 g 塩分 3.5 g	1 0.3 2 2.7 3 0.4 4 4.9 計 8.3	・ 里芋と豚肉のこつてり煮 (111kcal/0.9g)	※カフェテリア	
	B 定食 ※休講(センター試験準備日)のため、 1定食となります。どうぞご了承ください。			・ ねぎ塩炒め えび風味○ (93kcal/0.8g)	・ カレーライス○ ・ うどん○	
1月14日 (土)	<p>センター試験</p> <p>☆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 健康を守ることにつながります。</p>					



			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
1月16日 (月)	A 定食	白身魚のバジルタルタル焼き○ 根菜とベーコンの塩きんぴら○ 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E 668 kcal D 29.5 g F 25.1 g C 78.9 g 塩分 3.3 g	1 0.3 2 1.9 3 0.8 4 5.3 計 8.4	・春雨のカレーマヨネーズ和え○ (123kcal/0.8g)	・麻婆ラーメン○ ・カレーライス○ ・うどん○	
	B 定食	鶏肉のごまみそ生姜焼き ほうれん草の信田和え 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E 641 kcal D 28 g F 20.4 g C 81.8 g 塩分 3.3 g	1 0.0 2 0.6 3 0.8 4 4.9 計 8.0	・いかと里芋の煮物 (100kcal/1.1g)		
1月17日 (火)	A 定食	あじの蒲焼き風 小松菜のごまみそ和え 洋風スープ 胚芽米ごはん	E 643 kcal D 32.5 g F 18.5 g C 84.2 g 塩分 3.7 g	1 0.0 2 0.7 3 1.3 4 8.0 計 8.0	・豆ときのこの辛味炒め (124kcal/1.4g)	・鶏南蛮そば○ ・カレーライス○ ・うどん○	ポークシチュー
	B 定食	ポークシチュー○ 海草サラダ 洋風スープ 胚芽米ごはん	E 695 kcal D 26.2 g F 19.2 g C 87.7 g 塩分 3.9 g	1 0.0 2 2.5 3 1.2 4 5.0 計 8.7	・焼き厚揚げのツナあん (164kcal/1.0g)		ごろごろお肉と野菜のほかほかシチューはいかがですか？ 寒い日にぴったり。ごはんにかけても美味！
1月18日 (水)	A 定食	さばの塩麹漬け 切干大根の煮物 味噌汁 胚芽米ごはん	E 653 kcal D 27.1 g F 21 g C 84.8 g 塩分 3.3 g	1 0.0 2 2.6 3 1.0 4 4.6 計 8.2	・キャベツのコールスローサラダ○ (98kcal/0.9g)	・タンメン○ ・カレーライス○ ・うどん○	
	B 定食	鶏肉の唐揚げ 怪味ソース 青梗菜ともししのナムル○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 707 kcal D 27.9 g F 27.9 g C 82.5 g 塩分 3.7 g	1 0.0 2 2.4 3 0.4 4 6.0 計 8.8	・ジャーマンポテト○ (186kcal/0.6g)		
1月19日 (木)	A 定食	いかチリ丼○ ハンサング○ 野菜味噌 みかん	E 659 kcal D 24.2 g F 16.7 g C 99.9 g 塩分 3.7 g	1 0.1 2 0.8 3 0.8 4 6.4 計 8.2	・牛ひき肉とれんこんのきんぴら (116kcal/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○	川越産の野菜
	B 定食	川越農産物イベント 豚味噌焼き 小松菜のお浸し※小鉢固定 野菜味噌 胚芽米ごはん	E 659 kcal D 24.8 g F 17.9 g C 95.9 g 塩分 2.7 g	1 0.0 2 2.6 3 1.3 4 4.4 計 8.2	・大根とベーコンの煮物○ (104kcal/1.1g)		さつまいも、小松菜 大根、にんじん、 みつば
1月20日 (金)	A 定食	鮭のバーニャカウダソース○ キャベツとかにかまの塩昆布和え○ 豚汁 胚芽米ごはん	E 714 kcal D 29.2 g F 27 g C 86.3 g 塩分 3.1 g	1 0.2 2 2.6 3 1.1 4 5.0 計 8.9	・ごぼうの生煮え (92kcal/0.9g)	・きのこクリームカレー○ ・カレーライス○ ・うどん○	川越産の野菜
	B 定食	川越農産物イベント 干草焼き○ 小松菜の辛子とえ※小鉢固定 豚汁 胚芽米ごはん	E 584 kcal D 21.9 g F 17.8 g C 81.8 g 塩分 3.1 g	1 0.7 2 0.7 3 0.6 4 4.7 計 7.3	・こんにゃくの味噌炒め (88kcal/1.1g)		しいたけ、にんじん、大根、 小松菜、里芋、ごぼう
1月21日 (土)	A 定食	さわらの柚子こしょう焼き 凍り豆腐と野菜の煮物 味噌汁 胚芽米ごはん	E 659 kcal D 30.3 g F 16.1 g C 91.9 g 塩分 3.5 g	1 0.0 2 2.3 3 1.0 4 5.0 計 8.2	・ほうれん草のごま和え (66kcal/0.7g)	・カレーライス○ ・うどん○	
	☆カフェテリアからのお知らせ☆ 1月19、20日は川越農産物イベントを開催します。川越産の美味しい野菜を使ったメニューです。アンケートも実施いたしますので、ご協力よろしくお願いいたします。						



		栄養量		4群	選択小鉢 (エネルギー/塩分)	学生ホール	夕食 (16:40～18:45)
1月23日 (月)	A 定食	モロカツ○ 春菊のごま和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 650 kcal D 29.3 g F 20.3 g C 84.2 g 塩分 3.1 g	1 0.1 2 1.7 3 0.4 4 5.9 計 8.1	・かぼちゃのそぼろあんかけ (134kcal/1.0g)	・山菜おろしそば○ ・カレーライス○ ・うどん○	・カレーライス○ ・うどん○ ・サラダ
	B 定食	鶏肉のたらこマヨネーズ焼き○ パプリカとツナの塩昆布マリネ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 642 kcal D 28.1 g F 24 g C 76 g 塩分 2.6 g	1 0.0 2 2.7 3 0.4 4 5.0 計 8.0	・ひじきとれんこんのきんぴら (71kcal/0.8g)		
1月24日 (火)	A 定食	鮭のくるみみそ焼き 小松菜の煮浸し かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 693 kcal D 28.9 g F 24.2 g C 86.7 g 塩分 3.8 g	1 0.3 2 2.0 3 0.8 4 5.5 計 8.7	・炒りどり (128kcal/0.7g)	※カフェテリア	(休み)
	B 定食	※一般入試のため1定食となります。			・揚げだし里芋 (109kcal/0.7g)	・カレーライス○ ・うどん○	
1月25日 (水)	A 定食	さばのごまみそ焼き ほうれん草と白菜のゆず和え わかめスープ 胚芽米ごはん	E 649 kcal D 27.2 g F 20.5 g C 85.5 g 塩分 3 g	1 0.0 2 2.5 3 1.0 4 4.7 計 8.1	・大根とベーコンのガーリック炒め○ (98kcal/0.7g)	・唐揚げラーメン○ ・カレーライス○ ・うどん○	チキンソテー クリームソース○ 切干大根の洋風煮○ わかめスープ 胚芽米ごはん
	B 定食	韓国風そぼろ丼○ カラフルナムル○ わかめスープ ミルクティープリン○	E 645 kcal D 28.3 g F 21.6 g C 82.1 g 塩分 3.8 g	1 0.9 2 0.8 3 0.5 4 4.7 計 7.9	・ロールキャベツ トマト煮○ (138kcal/0.5g)		
1月26日 (木)	A 定食	いわしの梅ガンバ焼き (蒲焼き) 風○ キャベツの辛子酢味噌和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 657 kcal D 28.5 g F 18.8 g C 87.9 g 塩分 3.7 g	1 0.0 2 1.8 3 0.7 4 5.6 計 8.2	・じゃがいもの味噌炒め (123kcal/0.7g)	・えびとイカの コナツツミルカレー○ ミニサラダ付き	白身魚の唐揚げ 野菜甘酢あん れんこんと春雨の中華炒め 味噌汁 胚芽米ごはん
	B 定食	単位取り (タンドリー) チキン○ 青梗菜の粒マスタード和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 662 kcal D 28.5 g F 22.2 g C 84.5 g 塩分 3.5 g	1 0.2 2 2.7 3 0.5 4 5.0 計 8.0	・豚肉とごぼうの卵とじ○ (123kcal/0.9g)	・カレーライス○ ・うどん○	
1月27日 (金)	A 定食	鮭の照りマヨ焼き○ しらたきの中華炒め けんちん汁 胚芽米ごはん	E 672 kcal D 27.1 g F 25.7 g C 81.8 g 塩分 3.2 g	1 0.0 2 2.2 3 0.7 4 5.5 計 8.4	・かぼちゃサラダ○ (192kcal/0.6g)	・ちゃんぽん○ ・カレーライス○ ・うどん○	ビーフシチュー○ シーザーサラダ○ けんちん汁 胚芽米ごはん
	B 定食	脳ミソ喝 (味噌カツ) ○ 小松菜とえのきのおかか和え けんちん汁 胚芽米ごはん	E 701 kcal D 28 g F 25.4 g C 86.2 g 塩分 3.1 g	1 0.1 2 2.5 3 0.5 4 5.6 計 8.8	・大根のキムチ煮○ (102kcal/1.0g)		
1月28日 (土)	A 定食	鶏肉のピーナッツ焼き○ ほうれん草の辛子とえ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 656 kcal D 29.5 g F 22.7 g C 81.3 g 塩分 3.1 g	1 0.0 2 2.4 3 0.8 4 5.0 計 8.2	・ひじきの煮物 (69kcal/1.4g)		
	☆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 健康を守ることもつながります。				・根菜のみそきんぴら (92kcal/1.0g)		



			栄養量	4群	選択小鉢 (エネルギー/塩分)	学生ホール	夕食 (16:40 ~ 18:45)
1月30日 (月)	A 定食	鮭の韓国風照り焼き はうれん草ののり和え○ 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E 660 kcal P 28.4 g F 23.6 g C 81.5 g 塩分 3.8 g	1 10.0 2 2.1 3 0.6 4 5.4 計 8.1	・里芋のカレーそぼろ煮 (121kcal/1.1g)	・生麦豆乳ラーメン○ ・カレーライス○ ・うどん○	中華うま煮○ 大学芋 味噌汁○ 胚芽米ごはん
	B 定食	のり塩ビカタ○ れんこんポテトサラダ○ 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E 665 kcal P 31.7 g F 21.9 g C 82.8 g 塩分 3.3 g	1 10.4 2 2.6 3 0.8 4 6.0 計 8.3	・中華風きんぴら (98kcal/0.9g)		
1月31日 (火)	A 定食	揚げさばののり煮 キャベツの梅肉おかか和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 663 kcal P 28.5 g F 21.3 g C 85.1 g 塩分 3.4 g	1 10.0 2 2.6 3 0.8 4 5.0 計 8.3	・鶏肉とかぶのスープ煮○ (78kcal/1.1g)	・タイ風ラーメン○ ・カレーライス○ ・うどん○	白身魚の天ぷら 野菜あんかけ○ 卵の花炒り煮 味噌汁 胚芽米ごはん
	B 定食	豚肉のカレーチーズ焼き○ 青梗菜としめじのツナ和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 665 kcal P 31.7 g F 25.5 g C 74.8 g 塩分 3.1 g	1 10.9 2 2.9 3 0.6 4 4.0 計 8.3	・エリンギとれんこんのきんぴら (90kcal/1.0g)		
2月1日 (水)	A 定食	さわらのごまマヨネーズ焼き○ 小松菜と白菜の七味和え 酸辣湯スープ○ 胚芽米ごはん	E 660 kcal P 30.4 g F 27.9 g C 71.2 g 塩分 2.8 g	1 10.3 2 1.9 3 0.4 4 5.6 計 8.2	・ゆず味噌おでん (92kcal/1.2g)	・肉汁うどん○ ・カレーライス○ ・うどん○	きのご豆乳シチュー○ キャベツのツナトマト炒め 酸辣湯スープ○ 胚芽米ごはん
	B 定食	カオマンガイ (アジアン鶏飯) タイ風春雨サラダ○ 酸辣湯スープ○ グレープフルーツ	E 667 kcal P 31.5 g F 19.3 g C 89.5 g 塩分 3.7 g	1 10.5 2 2.5 3 0.6 4 4.9 計 8.3	・ひじきの洋風炒め○ (108kcal/1.3g)		
2月2日 (木)	A 定食	鮭のマッシュポテト焼き○ 五目きんぴら 味噌汁 胚芽米ごはん	E 649 kcal P 26.8 g F 20.9 g C 87.1 g 塩分 3.2 g	1 10.1 2 2.0 3 1.0 4 4.9 計 8.1	・和風マカロニサラダ○ (159kcal/0.7g)	・ハヤシライス○ ・ココアプリン付き○ ・カレーライス○ ・うどん○	
	B 定食	豚肉の生姜焼き りんご風味ソース はうれん草のごま和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 657 kcal P 29.5 g F 17.3 g C 92.1 g 塩分 3.5 g	1 10.0 2 2.0 3 1.1 4 5.1 計 8.2	・なめこ厚揚げの煮物 (160kcal/1.2g)		
2月3日 (金)	A 定食	いわしの和風パン焼き○ 福豆肉みそ添え 小松菜としめじのおろし和え けんちん汁 胚芽米ごはん	E 655 kcal P 34.9 g F 17.6 g C 87.2 g 塩分 2.9 g	1 10.0 2 2.9 3 0.6 4 4.6 計 8.1	・さつまいもサラダ○ (180kcal/0.5g)	※カフェテリア ・麻辣麺○ ・カレーライス○ ・うどん○	
	B 定食	ポークビーンズ○ しらたきのたらこ炒め○ けんちん汁 胚芽米ごはん	E 651 kcal P 21.4 g F 23.9 g C 87.1 g 塩分 3.3 g	1 10.0 2 2.8 3 0.9 4 4.4 計 8.1	・炒り豆腐○ (136kcal/1.1g)		
2月4日 (土)	A 定食	彩り野菜と白身魚の唐揚げ 生姜みぞれあん かぶのゆず和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 646 kcal P 28.9 g F 14.9 g C 98.4 g 塩分 3.5 g	1 10.0 2 0.9 3 1.3 4 5.8 計 8.1	・ぜんまいの炒り煮 (90kcal/1.1g)	・カレーライス○ ・うどん○	
		☆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 健康を守ることにつながります。					

食の歳時記

2月

バレンタインデー



本来はキリスト教の聖人、聖バレンタインにちなんだイベントです。

日本では、2月14日に“女性から男性へチョコレートやプレゼントを渡して愛を告白する日”となっていますが、欧米では男女間だけではなく、親や友人へカードやプレゼントを贈る日として定着しています。女性から男性へチョコレートを贈るのは日本や韓国などアジア圏だけのようです。

日本でチョコレートを贈る習慣が始まったのは、モロゾフが1936年に英字新聞に「あなたのバレンタイン (愛しい方) にチョコレートを贈りましょう」と広告を掲載してからという説や、1950年代にメリーチョコレートカンパニーが東京の伊勢丹で販売したという説など多説あります。

今年はちょっと目先を変えて、こんなチョコレートの手作りお菓子をプレゼントしてみてもいかがでしょうか？

●チョコ麴ラスクの作り方

- ①フライパンにバター 20g、刻んだチョコレート20gを入れて弱火にかけます。
- ②なめらかにとけたら麴20個を入れ、全体にからめながらよい焼き色をつけます。
- ③クッキングシートの上に広げ、冷めるまでおいたら出来上がり。





			栄養量	4群	選択小鉢 (エネルギー/塩分)	アカラルト	おすすめ
2月6日 (月)	A 定食	白身魚のフリット サルサマヨソース○ 小松菜としめじのピーナッツ和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 655 kcal D 27.4 g F 24.9 g C 79 g 塩分 2.8 g	1 0.0 2 1.3 3 0.4 4 6.5 計 8.2	・かぼちゃのえびあんかけ○ (116kcal/1.3g)	・とりそば○ ・カレーライス○ ・うどん○	
	B 定食	焼肉チキン○ キャベツの韓国風サラダ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 655 kcal D 27.3 g F 24.9 g C 77.8 g 塩分 3.4 g	1 0.0 2 0.9 3 0.5 4 5.1 計 8.2	・ごぼうのバター醤油きんぴら○ (122kcal/1.0g)		
2月7日 (火)	A 定食	さわらのトマト煮 枝豆ひじきの梅肉サラダ コーンのかきたまスープ○ 胚芽米ごはん	E 689 kcal D 34.8 g F 18.6 g C 95 g 塩分 2.5 g	1 0.3 2 2.0 3 1.8 4 4.6 計 8.6	・カルビ大根 (126kcal/1.5g)	・カレーうどん○ ・カレーライス○ ・うどん○	
	B 定食	味噌トンテキ ほうれん草の信田和え コーンのかきたまスープ○ 胚芽米ごはん	E 674 kcal D 29.2 g F 22.2 g C 64.8 g 塩分 2.7 g	1 0.3 2 2.9 3 0.7 4 4.6 計 8.4	・豆苗ともやしのカレー炒め○ (94kcal/0.7g)		
2月8日 (水)	A 定食	鯉の塩麹漬 キャベツの魷ちゃんぶるー○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 641 kcal D 30.1 g F 18 g C 85.7 g 塩分 3.3 g	1 0.3 2 2.3 3 0.8 4 4.7 計 8.0	・小松菜と蒸し鶏のごま和え (73kcal/0.8g)	・和風きのこスパ○ ・カレーライス○ ・うどん○	バレンタイン デザートフェア
	B 定食	鶏肉の洋風ホイル焼き○ 大根のバゼリマリネ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 723 kcal D 40.7 g F 27.6 g C 74.2 g 塩分 3.6 g	1 0.5 2 3.0 3 0.5 4 4.6 計 9.0	・肉じゃが (130kcal/1.3g)		ガトーチョコ○
2月9日 (木)	A 定食	さばの竜田揚げ 青梗菜と厚揚げの中華和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 660 kcal D 29.4 g F 24.3 g C 76.6 g 塩分 3 g	1 0.0 2 1.9 3 0.4 4 4.9 計 8.3	・もやしチャブチエ (120kcal/1.0g)	・魚介豚骨つけ麺○ ・カレーライス○ ・うどん○	バレンタイン デザートフェア
	B 定食	ドライカレー○ 海藻サラダ 味噌汁 はちみつレモンゼリー	E 746 kcal D 28.6 g F 24.3 g C 106.4 g 塩分 4.3 g	1 0.1 2 2.6 3 0.4 4 5.2 計 9.3	・がんもど根菜の煮物○ (136kcal/1.1g)		ショコラ クレームブリュレ○
2月10日 (金)	A 定食	鯉のキムチチーズ焼き○ 小松菜と豆もやしのナムル 味噌汁 胚芽米ごはん	E 648 kcal D 32 g F 22.2 g C 76 g 塩分 3.9 g	1 0.8 2 2.0 3 0.8 4 4.4 計 8.0	・じゃがいもの洋風きんぴら○ (127kcal/0.9g)	・なすとひき肉のカレー○ ・カレーライス○ ・うどん○	バレンタイン デザートフェア
	B 定食	鮭わ鮭わ鶏つくね○ キャベツとりんごの酢の物 味噌汁 胚芽米ごはん	E 652 kcal D 26.9 g F 20.8 g C 88.4 g 塩分 3.3 g	1 0.0 2 1.9 3 0.9 4 5.3 計 8.2	・切干大根の煮物 (75kcal/0.9g)		塩チョコマフィン○
2月11日 (土)	建国記念日 (営業休み)						
	☆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 健康を守ることに繋がります。						



			栄養量	4群	選択小鉢 (エネルギー/塩分)	アカラルト	夕食 (16：40～19：00)
2月13日 (月)	A 定食	さわらのみそマヨ焼き○ ほうれん草のごま和え かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 664 kcal D 29.7 g F 25.6 g C 75.8 g 塩分 3 g	1 0.4 2 1.9 3 0.5 4 8.4 計 8.3	・いかと大根の煮物 (64kcal/0.9g)	・豚骨ラーメン○ ・カレーライス○ ・うどん○	麻婆豆腐○ ひじきの中華サラダ○ かきたま汁○ 胚芽米ごはん
	B 定食	チキンカツ○ 春雨とわかめの酢の物○ かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 656 kcal D 30.1 g F 17.3 g C 91.8 g 塩分 3.2 g	1 0.4 2 1.6 3 0.4 4 5.8 計 8.2	・れんこんと豚肉の炒め煮 (162kcal/0.9g)		
2月14日 (火)	A 定食	白身魚のコーンフ레이크揚げ○ パプリカとツナの塩昆布マリネ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 657 kcal D 29 g F 13.9 g C 102.3 g 塩分 3.3 g	1 0.1 2 1.2 3 0.5 4 8.2 計 8.2	・小松菜とふの梅和え○ (44kcal/0.7g)	・アマトリチャーナ風スパ○ ・カレーライス○ ・うどん○	鶏肉のごまみそ生姜焼き 里芋の五目あんかけ○ 味噌汁 胚芽米ごはん
	B 定食	豚肉の柚子こしょう焼き 切干大根の煮物○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 666 kcal D 27.1 g F 20.3 g C 88.9 g 塩分 3.3 g	1 0.0 2 2.8 3 1.0 4 4.5 計 8.3	・鶏肉のピーマンの中華炒め (89kcal/0.9g)		
2月15日 (水)	A 定食	鯉のカレー風味照り焼き じゃがいものトマト煮 味噌汁 胚芽米ごはん	E 637 kcal D 27.3 g F 14.3 g C 94.9 g 塩分 3.1 g	1 0.0 2 2.0 3 1.3 4 4.6 計 8.0	・さつまいもとりんごの ヨーグルトサラダ○ (176kcal/0.6g)	・担々麺○ ・カレーライス○ ・うどん○	豚肉のマスタード焼き○ 根菜の煮物 味噌汁 胚芽米ごはん
	B 定食	鶏肉の唐揚げ 油淋鶏ソース 青梗菜としめじのツナ和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 661 kcal D 28 g F 23.6 g C 80.9 g 塩分 3.7 g	1 0.0 2 2.7 3 0.5 4 5.1 計 8.3	・白菜と豚肉のオイスターソース炒め (83kcal/0.5g)		
2月16日 (木)	A 定食	さわらの西京漬 きんぴらごぼう 洋風スープ 胚芽米ごはん	E 647 kcal D 28.6 g F 14.2 g C 98.2 g 塩分 2.8 g	1 0.0 2 2.1 3 1.0 4 4.7 計 8.1	・ほうれん草のごまみそ和え (81kcal/0.8g)	・ちくわ天そば○ ・カレーライス○ ・うどん○	鶏肉の南部焼き ねぎ塩炒め えび風味○ 洋風スープ 胚芽米ごはん
	B 定食	チリコンカンライス シーザーサラダ○ 洋風スープ オレンジ	E 679 kcal D 25 g F 24.1 g C 89.8 g 塩分 2.8 g	1 0.0 2 2.5 3 1.1 4 4.8 計 8.4	・大根とベーコンの煮物○ (104kcal/1.1g)		
2月17日 (金)	A 定食	鯉のコーンマヨネーズ焼き○ きのこれんこんのバターソテー○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 660 kcal D 27.9 g F 24.6 g C 82.2 g 塩分 2.7 g	1 0.0 2 2.0 3 1.0 4 5.2 計 8.3	・レタスのチコレギサラダ (51kcal/0.7g)	・味噌ラーメン○ ・カレーライス○ ・うどん○	魚の竜田揚げ○ 大根と豚肉のオイスター煮込み 味噌汁○ 胚芽米ごはん
	B 定食	豚肉のねぎ塩焼き 小松菜としらすのおろし和え 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E 642 kcal D 25.4 g F 24.1 g C 78.1 g 塩分 3.3 g	1 0.0 2 2.7 3 0.7 4 4.6 計 8.0	・鶏じゃが (146kcal/1.3g)		
2月18日 (土)	A 定食	鶏肉のBBQ風 ほうれん草と白菜のピーナッツ和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 650 kcal D 27.3 g F 22.3 g C 82.5 g 塩分 3.2 g	1 0.0 2 2.3 3 0.6 4 5.2 計 8.1	・里芋のごま煮 (139kcal/1.0g)	・カレーライス○ ・うどん○	
	☆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 健康を守ることに繋がります。						



		栄養量	4群	選択小鉢 (エネルギー/場分)	アカラルト	夕食 (16:40 ~ 19:00)
2月20日 (月)	A 定食	さばの味噌煮 ひじきとれんこんのきんぴら みぞれ味噌汁 胚芽米ごはん	E 658 kcal P 27.4 g F 18.4 g C 93 g 場分 3.8 g 計 8.2	・ほうれん草ののり和え○ (63kcal/0.9g)	・チキンクリームカレー○ ・カレーライス○ ・うどん○	豚肉の生姜焼き 大根と桜えびの煮物○ みぞれ味噌汁 胚芽米ごはん
	B 定食	鶏肉のはちみつ照り焼き 凍り豆腐と野菜の煮物 みぞれ味噌汁 胚芽米ごはん	E 662 kcal P 29.9 g F 18.2 g C 89.5 g 場分 3.9 g 計 8.3	・ごぼうサラダ○ (130kcal/0.9g)		
2月21日 (火)	A 定食	さわらの柚子こしょう焼き 小松菜のごま和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 637 kcal P 27.6 g F 16.9 g C 89.5 g 場分 2.4 g 計 8.0	・卵の花炒り煮 (90kcal/0.8g)	・香味地鶏ラーメン○ ・カレーライス○ ・うどん○	鶏肉のねぎごま唐揚げ○ 青梗菜の中華和え○ 中華スープ 胚芽米ごはん
	B 定食	ウカルビ丼○ カラフルナムル○ 中華スープ ミルクティープリン○	E 758 kcal P 25.6 g F 35.4 g C 81.2 g 場分 3.6 g 計 9.5	・じゃがいものそぼろあんかけ (102kcal/1.0g)		
2月22日 (水)	A 定食	白身魚の青のりフライ○ 鶏団子とかぶのスープ煮○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 657 kcal P 30.6 g F 19.8 g C 86.6 g 場分 3.4 g 計 8.2	・かぼちゃサラダ○ (192kcal/0.6g)	・えびとベーコンの トマトクリームスパ○ ・カレーライス○ ・うどん○	キャベツたっぷり回鍋肉○ 切干大根のバリバリ しそサラダ○ 味噌汁 胚芽米ごはん
	B 定食	イタリANCHキン照り焼き○ ほうれん草としめじのツナ和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 642 kcal P 32.3 g F 21.7 g C 76.4 g 場分 3.1 g 計 8.0	・れんこんと春雨の中華炒め (84kcal/0.6g)		
2月23日 (木)	A 定食	さばのピリ辛みそ焼き キャベツとかにかまの塩昆布和え○ けんちん汁 胚芽米ごはん	E 657 kcal P 28.7 g F 21.9 g C 84.2 g 場分 3.1 g 計 8.2	・ごぼうの生姜煮 (92kcal/0.9g)	・鶏白湯つけめん○ ・カレーライス○ ・うどん○	鮭のちゃんちゃん焼き○ れんこんのずんだ和え○ けんちん汁 胚芽米ごはん
	B 定食	ボークピカタ○ 青梗菜の粒マスタード和え けんちん汁 胚芽米ごはん	E 667 kcal P 29.4 g F 24.6 g C 79 g 場分 3.1 g 計 8.3	・じゃがいもの味噌炒め (123kcal/0.7g)		
2月24日 (金)	A 定食	あじの蒲焼き風 キャベツときゅうりのごま酢和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 642 kcal P 31.9 g F 17.3 g C 86.6 g 場分 3.9 g 計 8.0	・春菊の白和え (100kcal/0.7g)	・トマトラーメン○ ・カレーライス○ ・うどん○	豚肉のラタトゥイユソース 大根とベーコンの ガーリック炒め○ 味噌汁 胚芽米ごはん
	B 定食	鶏肉のハーニーマスタード焼き いかのスタミナ炒め 味噌汁 胚芽米ごはん	E 693 kcal P 34.1 g F 21.7 g C 87.6 g 場分 4.2 g 計 8.7	・里芋と豚肉のこってり煮 (111kcal/0.9g)		
2月25日 (土)	A 定食	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 641 kcal P 27 g F 22.1 g C 80.9 g 場分 3.6 g 計 8.0	・筑前煮 (152kcal/1.0g)	・カレーライス○ ・うどん○	
	B 定食	☆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 健康を守ることにつながります。				



		栄養量	4群	選択小鉢 (エネルギー/場分)	アカラルト	夕食 (16:40 ~ 19:00)
2月27日 (月)	A 定食	さわらの塩麹漬け ごぼうのバター醤油きんぴら○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 626 kcal P 27.4 g F 17 g C 86 g 場分 3.3 g 計 7.8	・小松菜と蒸し鶏のごま和え (73kcal/0.8g)	・台湾まぜそば○ ・カレーライス○ ・うどん○	さばのごまみそ焼き かぶのゆず和え 味噌汁 胚芽米ごはん
	B 定食	牛肉のブルコギ 春雨レタスサラダ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 667 kcal P 25.5 g F 20.6 g C 94 g 場分 4.3 g 計 8.3	・かぼちゃのいとこ煮 (159kcal/0.8g)		
2月28日 (火)	A 定食	白身魚フライ 和風タルタルソース○ ほうれん草の辛子和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 655 kcal P 28.4 g F 22.5 g C 82 g 場分 4 g 計 8.2	・じゃがいもとツナのカレー炒め (104kcal/0.9g)	・かきたまうどん○ ・カレーライス○ ・うどん○	豚しゃぶと蒸し野菜 おろしポン酢 こんにやくのみそ炒め 味噌汁 胚芽米ごはん
	B 定食	鶏肉のピーナッツ焼き○ キャベツの梅肉おかか和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 664 kcal P 28.9 g F 22.7 g C 83.3 g 場分 2.8 g 計 8.3	・中華風炒り豆腐○ (142kcal/0.8g)		
3月1日 (水)	A 定食	鮭の韓国風照り焼き 青梗菜と大根のナムル○ 洋風スープ 胚芽米ごはん	E 650 kcal P 27.4 g F 21.4 g C 84.4 g 場分 3.7 g 計 8.1	・炒りどり (128kcal/0.7g)	・カレーつけ麺○ ・カレーライス○ ・うどん○	鶏肉のオイスター照り焼き いかと里手の煮物 洋風スープ 胚芽米ごはん
	B 定食	ボークシチュー○ 海草サラダ 洋風スープ 胚芽米ごはん	E 695 kcal P 26.2 g F 19.2 g C 87.7 g 場分 3.9 g 計 8.7	・ロールキャベツ トマト煮○ (132kcal/0.5g)		
3月2日 (木)	A 定食	揚げさばのおろし煮 わかめときゅうりのジンジャー酢の物○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 653 kcal P 28.1 g F 21 g C 83.6 g 場分 3.5 g 計 8.2	・エリンギとれんこんのきんぴら○ (90kcal/1.0g)	・かぼちゃクリームスパ○ ・カレーライス○ ・うどん○	肉キムチ豆腐 枝豆ひじきの梅肉サラダ 味噌汁 胚芽米ごはん
	B 定食	豚肉のピリ辛みそ焼き 里芋といんげんのごま和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 641 kcal P 25.7 g F 21.7 g C 83 g 場分 3.5 g 計 8.9	・さつまいものレモン煮 (124kcal/0.3g)		
3月3日 (金)	A 定食	白身魚のトマトチーズ焼き○ 切干大根の洋風煮○ すまし汁 胚芽米ごはん	E 627 kcal P 35 g F 17.9 g C 77.9 g 場分 3.5 g 計 7.8	・れんこんポテトサラダ○ (145kcal/0.9g)	・タンメン○ ・カレーライス○ ・うどん○	鮭のりマヨソース○ 五目きんぴら すまし汁○ 胚芽米ごはん
	B 定食	春色そぼろ丼○ 小松菜と豆もやしのナムル すまし汁○ ミルクゼリー○	E 633 kcal P 27.7 g F 18.7 g C 85.9 g 場分 3.4 g 計 7.9	・切り昆布のみそ炒め (74kcal/1.4g)		
3月4日 (土)	A 定食	鶏肉のカレーマヨネーズ焼き○ しらたきのたらこ炒め○ たまごスープ○ 胚芽米ごはん	E 641 kcal P 27.1 g F 25.7 g C 73.2 g 場分 2.3 g 計 8.0	・ほうれん草としめじのツナ和え (52kcal/0.6g)	・カレーライス○ ・うどん○	
	B 定食	☆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 健康を守ることにつながります。				

3月

ひな祭り



3月3日は桃の節句。

女の子の健やかな成長と幸せを願ってひな人形を飾ります。

これは、厄を移して祓った人形を流すことで身のけがれを水に流して清める

「流し雛」が発展したものとわれています。

ひな祭りに食べる料理には女の子の幸せを願うさまざまな言い伝えがあります。



- ・ **ちらしずし**……ちらしずしそのものにいわれがあるわけではありませんが、お祝いにふさわしい具が飾られます。エビは長生きを願って、れんこんは見通しがきくように、など。

- ・ **ハマグリ**……ハマグリは、対になっている貝殻以外は決して形が合わないことから一夫一婦、夫婦の絆を表わします。良縁に恵まれるようにと願って、お吸い物などに用います。

- ・ **ひし餅**……一般的に下から順に緑、白、赤の餅を重ねますが、それぞれ、緑は「草萌える大地」を、白は「雪の純白」を、赤は「桃の花」を表わしています。春が近づくと、雪の下では緑の草が息つき始め、春の訪れとともに桃の花が芽吹くという組み合わせになっているのです。



3月

11日はいよいよ卒業式。4年生のみなさん、ご卒業おめでとうございます。カフェテリアをご利用いただき、ありがとうございました。11日は祝賀会にてお料理をご用意いたします。お友達、先生、ご家族と、どうぞお楽しみください。



		栄養量		4群	選択小鉢 (エネルギー/塩分)	アカラルト	夕食 (16:40～19:00)
3月6日 (月)	A 定食	モロカツ○ ほうれん草のごま和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 654 kcal B 27.5 g F 22.5 g C 83.2 g 塩分 3 g 計 8.2	1 1.7 3 0.5 4 5.9 計 8.2	・ 春雨のマヨはん和え○ (120kcal/0.7g)	・ 麻婆ラーメン○ ・ カレーライス○ ・ うどん○	豚肉の柚子こしょう焼き 大根のかに風味あんかけ○ 味噌汁 胚芽米ごはん
	B 定食	鶏肉のごまだれ焼き 根菜のみそきんぴら 味噌汁 胚芽米ごはん	E 660 kcal B 27.7 g F 20.9 g C 85.9 g 塩分 3.4 g 計 8.2	1 0.0 3 2.8 4 5.2 計 8.2	・ いかと里芋の煮物 (100kcal/1.1g)		
3月7日 (火)	A 定食	さばの唐揚げ バルサミソース 小松菜の煮浸し 味噌汁 胚芽米ごはん	E 675 kcal B 27.2 g F 23.6 g C 85.2 g 塩分 4.1 g 計 8.4	1 0.5 2 2.5 3 0.6 4 5.3 計 8.4	・ さつまいものヨーグルトサラダ○ (160kcal/0.6g)	・ ドライカレー○ ・ カレーライス○ ・ うどん○	鶏肉のみそ照り焼き キャベツと油揚げの塩昆布和え 味噌汁 胚芽米ごはん
	B 定食	豚肉のカレーチーズ焼き○ キャベツの粒マスタード炒め○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 725 kcal B 31.2 g F 30.6 g C 78.8 g 塩分 3.2 g 計 9.1	1 0.9 2 3.0 3 0.8 4 4.4 計 9.1	・ 豚肉とかまぼこの卵とじ○ (118kcal/1.2g)		
3月8日 (水)	A 定食	さわらのきのごホイル焼き○ 大根のバゼリマニ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 656 kcal B 31.5 g F 24.5 g C 75.1 g 塩分 3.6 g 計 8.0	1 0.6 2 2.1 3 0.5 4 4.8 計 8.0	・ ジャーマンポテト○ (186kcal/0.6g)	・ 塩こうじ肉汁うどん○ ・ カレーライス○ ・ うどん○	蒸したらの中華野菜あんかけ 根菜の和風マヨ和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん
	B 定食	鶏肉の唐揚げ チリソース○ 青梗菜ともやしのナムル○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 683 kcal B 28 g F 23.1 g C 85.6 g 塩分 3.7 g 計 8.5	1 0.1 2 2.4 3 0.4 4 5.6 計 8.5	・ ぜんまいの炒り煮 (90kcal/1.1g)		
3月9日 (木)	A 定食	鮭のくるみみそ焼き 小松菜とえのきのおかか和え かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 682 kcal B 29.5 g F 24.2 g C 83.9 g 塩分 3.3 g 計 8.5	1 0.3 2 0.7 3 5.4 計 8.5	・ さつまいものごろごろごま和え (130kcal/0.7g)	・ ツナコーンスパゲティー○ ・ カレーライス○ ・ うどん○	タンドリーチキン○ えびと春雨の中華炒め○ かきたま汁○ 胚芽米ごはん
	B 定食	トマトライス ホワイトソースかけ○ 根菜とベーコンの塩きんぴら○ かきたま汁○ グレープフルーツ	E 695 kcal B 23.6 g F 26.3 g C 88.9 g 塩分 4.1 g 計 8.7	1 0.5 2 2.0 3 1.2 4 4.9 計 8.7	・ 大根のキムチ煮 (102kcal/1.0g)		
3月10日 (金)	A 定食	白身魚のバジルタルタル焼き○ 豆苗ともやしのカレー炒め○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 662 kcal B 30.1 g F 26.3 g C 74.4 g 塩分 3.1 g 計 8.3	1 0.3 3 0.6 4 5.4 計 8.3	・ 根菜の味噌マヨ和え○ (105kcal/0.7g)	・ 酸辣湯麺○ ・ カレーライス○ ・ うどん○	お休み
	B 定食	鶏肉のソテー ねぎ塩だれ ほうれん草の信田和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 659 kcal B 26.5 g F 23.3 g C 83.2 g 塩分 3.3 g 計 8.2	1 0.0 2 2.6 3 1.0 4 4.7 計 8.2	・ じゃがいものそぼろあんかけ (102kcal/1.0g)		
3月11日 (土)	<div><div></div><div><h2>学位記授与式</h2><p>12時50分～ 各会場にて卒業祝賀会が執り行なわれます。</p><p>☆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つながります。</p></div><div></div></div>				<p>※卒業祝賀会の準備の都合上、 3月10日(金)の営業は13:30まで、 カフェテリアの使用は14:00まで とさせていただきます。</p>		



		栄養量	4群	選択小鉢 (エネルギー/塩分)	アカラルト	夕食 (16:40 ~ 19:00)
3月13日 (月)	A 定食	さばの竜田揚げ 春雨とわかめの酢の物○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 657 kcal P 26.9 g F 20.1 g C 87.1 g 塩分 3.1 g 計 8.2	・ かぼちゃのそぼろあんかけ (134kcal/1.0g)	・ 担々麺○ ・ カレーライス○ ・ うどん○	さわらのトマト煮 にんじんとやしのマリネ 味噌汁 胚芽米ごはん
	B 定食	鶏肉のウカレークリームソース○ 小松菜としめじのツナ和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 647 kcal P 29.2 g F 24.4 g C 76.3 g 塩分 3.2 g 計 8.1	・ 豆ときのこの辛味炒め (124kcal/1.4g)		
3月14日 (火)	A 定食	鮭のマッシュポテト焼き○ れんこんのきんぴら けんちん汁 胚芽米ごはん	E 658 kcal P 27.5 g F 21.6 g C 85.8 g 塩分 2.9 g 計 8.2	・ 水菜と油揚げのごま酢和え (74kcal/0.8g)	・ シーフードクリームスパ○ ・ カレーライス○ ・ うどん○	鶏肉の南部焼き 切干大根の煮物○ けんちん汁 胚芽米ごはん
	B 定食	味噌トンテキ ほうれん草と白菜の七味和え けんちん汁 胚芽米ごはん	E 703 kcal P 28.6 g F 23.9 g C 91.4 g 塩分 3.2 g 計 8.8	・ 揚げだし里芋 (109kcal/0.7g)		
3月15日 (水)	A 定食	海鮮うま煮丼 てぼうサラダ○ 味噌汁 豆乳花 (トールーフア) ○	E 667 kcal P 29.3 g F 20.9 g C 91.3 g 塩分 3.9 g 計 8.3	・ 青梗菜としめじのツナ和え (46kcal/0.7g)	・ もやしそば○ ・ カレーライス○ ・ うどん○	干草焼き○ なすと生揚げの味噌炒め 味噌汁 胚芽米ごはん
	B 定食	のり塩ビカタ○ かぶのクリーム煮○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 644 kcal P 32 g F 19.2 g C 82.7 g 塩分 2.8 g 計 8.0	・ 新じゃがのオイスター炒め煮○ (151kcal/1.1g)		
3月16日 (木)	A 定食	さわらのみそマヨ焼き○ キャベツとりんごの酢の物 味噌汁 胚芽米ごはん	E 652 kcal P 27.2 g F 21.9 g C 86.5 g 塩分 2.9 g 計 8.2	・ 根菜とベーコンの塩きんぴら○ (107kcal/0.7g)	・ グリーンカレー○ ・ カレーライス○ ・ うどん○	いわしの梅ガンバ焼き (蒲焼き) 風○ 春菊のごま和え 味噌汁 胚芽米ごはん
	B 定食	豚の合格煮 (角煮) ○ 小松菜の辛子和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 698 kcal P 22.8 g F 26.5 g C 84 g 塩分 3.9 g 計 8.7	・ 里芋のウカレそぼろ煮 (121kcal/1.1g)		
3月17日 (金)	A 定食	さばの塩麹漬け ほうれん草の信田和え みぞれ味噌汁 胚芽米ごはん	E 661 kcal P 28.1 g F 19 g C 90.7 g 塩分 3.4 g 計 8.3	・ ウカルビ大根 (126kcal/1.5g)	・ 生薑豆乳ラーメン○ ・ カレーライス○ ・ うどん○	気合投入 (豆乳) シチュー○ キャベツのコールスローサラダ○ みぞれ味噌汁 胚芽米ごはん
	B 定食	ノンフライとんかつ○ (これで本番も堪(あ)からないよ！) カラフルナムル○ みぞれ味噌汁 胚芽米ごはん	E 656 kcal P 28.7 g F 21 g C 85.9 g 塩分 3.9 g 計 8.2	・ ねぎ塩炒め えび風味○ (93kcal/0.8g)		
3月18日 (土)	A 定食	白身魚の天ぷら 野菜あんかけ○ 小松菜とふの梅和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 649 kcal P 31 g F 17.6 g C 89.7 g 塩分 3.6 g 計 8.1	・ もやしチャブチエ (120kcal/1.0g)	・ カレーライス○ ・ うどん○	
		☆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 健康を守ることにつながります。				



		栄養量	4群	選択小鉢 (エネルギー/塩分)	アカラルト	
3月20日 (月)						春 分 の 日
3月21日 (火)						害虫駆除の片付け・清掃のため、営業を休ませていただきます。 どうぞご了承ください。
3月22日 (水)	A 定食	鶏肉のハニーマスタード焼き パプリカとツナの塩昆布マリネ○ ほうれん草のスープ 胚芽米ごはん	E 673 kcal P 28.8 g F 21.7 g C 88.2 g 塩分 3.4 g 計 8.4	・ 里芋の五目あんかけ○ (96kcal/1.0g)	・ 辛みそラーメン○ ・ カレーライス○ ・ うどん○	
		※ 1 定食になります。 ご了承ください。				
3月23日 (木)	A 定食	鮭の照りマヨ焼き○ 小松菜と豆もやしのナムル 味噌汁 胚芽米ごはん	E 658 kcal P 27.4 g F 24.9 g C 78.9 g 塩分 3.8 g 計 8.2	・ じゃがいもの味噌炒め (123kcal/0.7g)	・ 山菜おろしそば○ ・ カレーライス○ ・ うどん○	
		※ 1 定食になります。 ご了承ください。				
3月24日 (金)	A 定食	豚肉のねぎ塩焼き ほうれん草のごま和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 669 kcal P 25.7 g F 26.4 g C 79.3 g 塩分 2.9 g 計 8.4	・ 焼き厚揚げのツナあん (164kcal/1.0g)	・ きのことトマトカレー○ ・ カレーライス○ ・ うどん○	
		※ 1 定食になります。 ご了承ください。				
3月25日 (土)	A 定食	さわらの柚子こしょう焼き 小松菜のピーナッツ和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 656 kcal P 28.6 g F 18.9 g C 89.7 g 塩分 2.9 g 計 8.2	・ 里芋と豚肉のこってり煮 (111kcal/0.9g)	・ カレーライス○ ・ うどん○	
		☆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 健康を守ることにつながります。				



			栄養量	4群	選択小鉢 (エネルギー/塩分)	アカラルト	おすすめ
3月27日	A 定食	さばのピリ辛みそ焼き ほうれん草ののり和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 656 kcal P 28.9 g F 22.1 g C 82.4 g 塩分 3.4 g	1 0.0 2 2.5 3 0.8 4 4.9 計 8.2	・ かぼちゃの含め煮 (99kcal/0.8g)	・ 柚子こしょうラーメン○ ・ カレーライス○ ・ うどん○	
(月)		※ 1 定食になります。 ご了承ください。			・ れんこんと春雨の中華炒め (83kcal/0.6g)		
3月28日	A 定食	鮭のカレー風味照り焼き 里芋といんげんのごま和え わかめスープ 胚芽米ごはん	E 646 kcal P 26.6 g F 18.8 g C 87.4 g 塩分 3.3 g	1 0.0 2 2.0 3 0.2 4 8.1 計 8.1	・ 中華風きんぴら (98kcal/0.9g)	・ 鶏南蛮そば○ ・ カレーライス○ ・ うどん○	バルサミコ酢豚
(火)	B 定食	青梗菜と大根のナムル○ わかめスープ 胚芽米ごはん	E 702 kcal P 29.3 g F 24.4 g C 88.7 g 塩分 3.6 g	1 0.0 2 2.0 3 0.7 4 6.1 計 8.8	・ 凍り豆腐と野菜の煮物 (79kcal/1.2g)		バルサミコ酢を使用した洋風 酢豚。カラフルな野菜で見た 目も鮮やか！
3月29日	A 定食	白身魚のコンフレーク揚げ○ 枝豆ひじきの梅肉サラダ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 650 kcal P 30.4 g F 13.5 g C 100.4 g 塩分 3.5 g	1 0.1 2 0.9 3 0.9 4 6.1 計 8.1	・ ほうれん草のごまみそ和え (81kcal/0.8g)	・ ちゃんぽん○ ・ カレーライス○ ・ うどん○	
(水)	B 定食	鶏肉のはちみつ照り焼き いかとそら豆の中華炒め 味噌汁 胚芽米ごはん	E 664 kcal P 35.9 g F 17.7 g C 86.2 g 塩分 3.6 g	1 0.0 2 2.8 3 0.6 4 4.8 計 8.3	・ 肉じゃが (130kcal/1.3g)		
3月30日	A 定食	さわらのごまヨネーズ焼き○ キャベツと蒸し鶏の豆板醤和え 中華風かきたまスープ○ 胚芽米ごはん	E 676 kcal P 32.2 g F 27.4 g C 72.6 g 塩分 3.1 g	1 0.4 2 2.0 3 0.4 4 5.7 計 8.5	・ れんこんと豚肉の炒め煮 (162kcal/0.9g)	・ けんちんうどん○ ・ カレーライス○ ・ うどん○	とりチリ丼
(木)	B 定食	とりチリ丼○ 小松菜と白菜のおかか和え 中華風かきたまスープ○ コーヒゼリー○	E 704 kcal P 30.2 g F 26.4 g C 81.1 g 塩分 3.1 g	1 0.6 2 2.4 3 0.4 4 5.4 計 8.8	・ 鶏団子とかぶのスープ煮○ (78kcal/1.1g)		みんな大好き唐揚げとチリ ソースが丼ぶりに！最強タッ グです。
3月31日	A 定食	豚肉の生姜焼き ほうれん草としめじのおろし和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 659 kcal P 28.6 g F 23.3 g C 81.9 g 塩分 3.7 g	1 0.0 2 2.8 3 0.8 4 4.6 計 8.2	・ いかと里芋の煮物 (100kcal/1.1g)	・ カレーライス○ ・ うどん○	
(金)		※ 1 定食になります。 ご了承ください。					
4月1日	A 定食	鮭フライ タルタルソース○ 小松菜の煮浸し 味噌汁 胚芽米ごはん	E 670 kcal P 31.2 g F 22.1 g C 83.7 g 塩分 3.4 g	1 0.6 2 1.2 3 0.5 4 6.0 計 8.4	・ 切干大根のバリバリしそサラダ○ (105kcal/1.1g)	・ カレーライス○ ・ うどん○	
(土)	B 定食	タンダーリーチキン○ じゃがいものトマト煮 味噌汁 胚芽米ごはん	E 659 kcal P 27.9 g F 17.9 g C 94.4 g 塩分 3.2 g	1 0.2 2 2.4 3 1.4 4 4.3 計 8.2	・ ごぼうのバター醤油きんぴら○ (122kcal/1.0g)		

食の歳時記

4月

春の食材

春になると、香り豊かな野菜やくだものがめじろおし。大地の息吹をいただきます。

- ・ **春キャベツ**……この季節にしか出回らない春キャベツはとてもやわらかいので、加熱するよりもサラダなどでの生食をおすすめします。
- ・ **新じゃがいも**……皮が薄くみずみずしいので、皮をむかずにそのまま調理して食べることができます。じゃがバターや揚げ煮などはいかがでしょう。
- ・ **うどん**……春うどんはやわらかく香りもよいので、シャキシャキとした歯触りを生かして生で酢みそあえなどに。皮は酢水につけてあくを除き、細く切ってきんぴらに。
- ・ **竹の子**……掘ってから時間が経つほどにあくやえぐみが強くなるので、できるだけ早く下ゆでしましょう。やわらかい穂先はあえ物や汁の実に、中ほどは煮物や焼き物に、根元はかたいで薄切りやせん切りにしていため物などに向きます。
- ・ **菜花**……ビタミンCやカロテンなどが多く含まれる緑黄色野菜。さつとゆでてシャキツとした食感を残します。ほろ苦い味が特徴で、からしやマスタードとよく合います。おひたしやあえ物に。
- ・ **グリーンアスパラガス**……緑色が濃く、穂先がしまったものを選びましょう。疲労回復や美肌によいとされるアスパラギン酸を含んでいます。
- ・ **いちご**……へたは緑色で、実は粒々がはっきりとしていて張り、つやがあるものが新鮮。ビタミンCが多く含まれ、大きいものなら5〜6粒食べれば1日の必要量がほぼカバーできます。



新入生のみなさん、ご入学おめでとうございます！カフェテリアでは、安心安全・栄養バランスを考えたお食事を提供しております。楽しいイベントもございますので、みなさん、ぜひご利用ください。どうぞよろしく願っています。



		栄養量	4群	選択小鉢 (エネルギー/場分)	アカラルト	おしらせ
入学式 4月3日 (月)	A 定食	白身魚のオープン焼き グリンピースソース 春野菜の炊き合わせ うどんとわかめのずまし汁 お赤飯 (胚芽米) さくらゼリー○	E 666 kcal P 35.9 g F 12.5 g C 99.5 g 場分 3.7 g	1 0.5 2 2.3 3 1.1 4 4.4 計 8.3	※小鉢は1種類になります	・カレーライス○ ・うどん○
	ご入学おめでとうございます！ ☆入学式特別メニュー☆ デザート付きで500円になります。					
4月4日 (火)	A 定食	さばの味噌煮 春雨とわかめの酢の物○ けんちん汁 胚芽米ごはん	E 664 kcal P 28.1 g F 18.9 g C 94.1 g 場分 3.3 g	1 0.0 2 2.8 3 0.4 4 5.1 計 8.3	・根菜の味噌煮 (105kcal/1.3g)	・カレーライス○ ・うどん○
	B 定食	チキンカツ おろし梅ソース○ 小松菜とえのきのおかか和え けんちん汁 胚芽米ごはん	E 669 kcal P 26.9 g F 23.7 g C 84.7 g 場分 2.7 g	1 0.1 2 2.3 3 0.8 4 5.2 計 8.4	・切干大根の韓国風炒め (106kcal/0.9g)	・カレーライス○ ・うどん○
4月5日 (水)	A 定食	鮭のコーンマヨネーズ焼き○ 春野菜のきんぴら 味噌汁 胚芽米ごはん	E 647 kcal P 26.5 g F 23.3 g C 80.2 g 場分 2.8 g	1 0.0 2 2.0 3 0.8 4 5.2 計 8.0	・さつまいものコロコロごま和え (130kcal/0.7g)	・味噌ラーメン○ ・カレーライス○ ・うどん○
	B 定食	ポークピカタ○ 青梗菜の粒マスタード和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 662 kcal P 29.9 g F 24.4 g C 79.4 g 場分 3.4 g	1 0.4 2 2.7 3 0.4 4 4.8 計 8.3	・卵の花の炒り煮 (90kcal/0.7g)	・味噌ラーメン○ ・カレーライス○ ・うどん○
4月6日 (木)	A 定食	白身魚の青のりフライ○ ひじきの煮物 味噌汁 胚芽米ごはん	E 648 kcal P 30.9 g F 18.9 g C 91.7 g 場分 3.8 g	1 0.1 2 1.6 3 0.5 4 5.9 計 8.1	・れんこんポテトサラダ○ (145kcal/0.9g)	・担々麺○ ・ミニフルーツ杏に付き○ ・カレーライス○ ・うどん○
	B 定食	鶏肉のピーナッツ焼き○ ほうれん草と白菜のゆず和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 655 kcal P 28.6 g F 22.7 g C 82.4 g 場分 3.9 g	1 0.0 2 2.3 3 0.7 4 5.0 計 8.2	・なすと春雨のオイスター炒め (119kcal/0.5g)	・カレーライス○ ・うどん○
4月7日 (金)	A 定食	さわらの塩麹漬け 豆腐と新たまの塩昆布サラダ○ 酸辣湯スープ○ 胚芽米ごはん	E 625 kcal P 30.5 g F 22.1 g C 74.3 g 場分 3.1 g	1 0.3 2 2.1 3 0.6 4 4.7 計 7.7	・小松菜と蒸し鶏のごま和え (73kcal/0.8g)	・きのこクリームスパ○ ・カレーライス○ ・うどん○
	B 定食	ビビンバ丼 大根と桜えびの煮物○ 酸辣湯スープ○ オレンジ	E 620 kcal P 25.3 g F 19.1 g C 85.2 g 場分 3.8 g	1 0.3 2 1.8 3 1.2 4 4.4 計 7.8	・こんにゃくの味噌炒め (88kcal/1.1g)	・カレーライス○ ・うどん○
4月8日 (土)	A 定食	鰯の蒲焼き風 キャベツの韓国風サラダ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 649 kcal P 31.4 g F 21.3 g C 81.4 g 場分 3.9 g	1 0.0 2 1.8 3 0.4 4 5.9 計 8.1	・新じゃがのごまみそ煮 (144kcal/1.1g)	・カレーライス○ ・うどん○
	☆カフェテリアからのお知らせ☆ 食券は、朝8時30分～購入可能です。昼食時は大変込み合いますので、事前に購入しておくことをおすすめいたします。また、座席も限られていますので、譲り合ってください。					
				・ひじきとれんこんのきんぴら (71kcal/0.8g)		

みなさん新生活は慣れましたか？学内の桜が先週満開となり、桜の下で過ごしている学生を見て、なんだかうれしい気持ちになりました。カフェテリアの食事も、みなさんの心を満たすような存在になれるよう、スタッフ一同頑張ります！



		栄養量	4群	選択小鉢 (エネルギー/場分)	学生ホール	おすすめ
4月10日 (月)	A 定食	さばの唐揚げ パルサミソース ほうれん草と白菜の七味和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 673 kcal P 28.5 g F 24.7 g C 81.1 g 場分 3.6 g	1 10.0 2 2.6 3 0.5 4 5.3 計 8.4	・ごほうサラダ○ (130kcal/0.9g)	・とんこつラーメン○ ・カレーライス○ ・うどん○
	B 定食	豚肉の柚子こしょう焼き 切干大根の煮物 味噌汁 胚芽米ごはん	E 650 kcal P 27.2 g F 20.0 g C 85.9 g 場分 3.3 g	1 0.0 2 2.8 3 0.7 4 4.9 計 8.1	・いかのスタミナ炒め (87kcal/1.3g)	・カレーライス○ ・うどん○
4月11日 (火)	A 定食	鮭の韓国風照り焼き 小松菜としめじのおろし和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 669 kcal P 28.6 g F 21.3 g C 89.3 g 場分 3.8 g	1 0.0 2 2.2 3 1.0 4 5.1 計 8.2	・ふきのきんぴら (92kcal/0.7g)	※カフェテリア ・カレーうどん○ ・カレーライス○ ・うどん○
	B 定食	鮭の味噌煮 カラフルナムル○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 669 kcal P 29.9 g F 23.8 g C 82.6 g 場分 3.8 g	1 0.0 2 2.1 3 0.8 4 5.4 計 8.4	・新じゃがのピリ辛煮 (145kcal/1.2g)	・カレーうどん○ ・カレーライス○ ・うどん○
4月12日 (水)	A 定食	白身魚のフリット サルサマヨソース○ タイ風春雨サラダ○ 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E 663 kcal P 28.6 g F 21.4 g C 86.6 g 場分 3.7 g	1 0.0 2 1.5 3 0.3 4 6.5 計 8.3	・ほうれん草と白菜の ピーナッツ和え○ (72kcal/0.6g)	※カフェテリア ・なすとひき肉のカレー○ ・カレーライス○ ・うどん○
	B 定食	鶏肉のごまだれ焼き ねぎ塩炒め えび風味○ 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E 652 kcal P 29.7 g F 24.1 g C 75.1 g 場分 2.9 g	1 0.4 2 2.4 3 0.4 4 4.9 計 8.2	・がんもと野菜の煮物○ (136kcal/1.1g)	・カレーうどん○ ・カレーライス○ ・うどん○
4月13日 (木)	A 定食	魚(モロ)の竜田揚げ○ れんこんのすんだ和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 660 kcal P 29.4 g F 21.6 g C 83.0 g 場分 3.3 g	1 0.0 2 1.8 3 0.5 4 5.5 計 8.3	・青梗菜と厚揚げの中華和え○ (65kcal/0.7g)	・ベスカートレ○ ・ミニサラダ付き○ ・カレーライス○ ・うどん○
	B 定食	イタリアンポーク照り焼き○ 根菜とベーコンの塩きんぴら○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 661 kcal P 33.7 g F 19.7 g C 84.8 g 場分 3.1 g	1 0.9 2 2.1 3 1.0 4 4.3 計 8.3	・カルビ大根 (114kcal/1.3g)	・カレーうどん○ ・カレーライス○ ・うどん○
4月14日 (金)	A 定食	さばのごまみそ焼き 小松菜の芋子とえ 洋風スープ 胚芽米ごはん	E 659 kcal P 28.6 g F 17.5 g C 92.4 g 場分 3.4 g	1 0.0 2 2.5 3 1.1 4 4.7 計 8.2	・細切りじゃがいもの中華炒め (123kcal/0.9g)	・鶏白湯つけ麺○ ・カレーライス○ ・うどん○
	B 定食	ドライカレー○ 海草サラダ 洋風スープ はちみつレモンゼリー	E 734 kcal P 28.8 g F 23.5 g C 100.5 g 場分 3.9 g	1 0.1 2 2.6 3 1.1 4 5.3 計 9.2	・根菜のうま煮 (93kcal/1.2g)	・カレーうどん○ ・カレーライス○ ・うどん○
4月15日 (土)	A 定食	鶏肉のソテー ねぎ塩だれ ほうれん草の信田和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 673 kcal P 26.6 g F 25.3 g C 81.7 g 場分 3.3 g	1 0.0 2 2.6 3 0.9 4 4.9 計 8.4	・豆苗ともやしのカレー炒め○ (94kcal/0.7g)	・カレーライス○ ・うどん○
	☆カフェテリアからのお知らせ☆ 食券は、朝8時30分～購入可能です。昼食時は大変込み合いますので、事前に購入しておくことをおすすめいたします。また、座席も限られていますので、譲り合ってください。					
				・なめこと厚揚げの煮物 (160kcal/1.2g)		

桜の木もすっかり葉桜、あつという間でしたね。気温は過ごしやすい季節になりましたが、新生活に慣れてきたところで体調も崩しやすい時期です。カフェテリアでごはんをしっかり食べて、病気に強い体を作りましょう！



			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
4月17日 (月)	A 定食	鮭のくすみそ焼き 小松菜の煮浸し 中華スープ 胚芽米ごはん	E 639 kcal D 27.7 g F 20.6 g C 83.1 g 塩分 3.2 g	1 0.0 2 2.0 3 0.6 4 5.3 計 8.0	・里芋と豚肉のこってり煮 (111kcal/0.9g)	・チキンクリームカレー○ ・カレーライス○ ・うどん○	
	B 定食	鶏肉のカレークリームソース○ パプリカとツナの塩昆布マリネ○ 中華スープ 胚芽米ごはん	E 644 kcal D 28.1 g F 23.1 g C 79.5 g 塩分 2.4 g	1 0.1 2 0.3 3 0.5 4 4.8 計 8.1	・五目きんぴら (80kcal/0.8g)		
4月18日 (火)	A 定食	たらの中華野菜あんかけ 新じゃがのオイスター炒め○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 646 kcal D 33.5 g F 9.8 g C 101.8 g 塩分 4 g	1 0.0 2 1.5 3 1.1 4 5.5 計 8.1	・かぼちゃサラダ○ (192kcal/0.6g)	・ごまだれうどん○ ・カレーライス○ ・うどん○	
	B 定食	豚肉のごま風味焼き ほうれん草ののりかえ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 627 kcal D 25.7 g F 23.5 g C 76.1 g 塩分 3 g	1 0.0 2 2.6 3 0.5 4 4.7 計 7.8	・もやしチャプチェ (120kcal/1.0g)		
4月19日 (水)	A 定食	さわらのみそマヨ焼き○ 小松菜としめじのツナ和え かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 656 kcal D 30.1 g F 24.2 g C 76.8 g 塩分 3 g	1 0.4 2 2.1 3 0.7 4 4.9 計 8.2	・若竹煮 (46kcal/1.2g)	・タンメン○ ・カレーライス○ ・うどん○	カルビ丼 厚めの豚カルビをどーんと on the ライス☆ガブつとか ぶりつこ！
	B 定食	カルビ丼○ 春キャベツの梅肉おかか和え○ かきたま汁○ グレープフルーツ	E 723 kcal D 23.3 g F 33.3 g C 79 g 塩分 3.7 g	1 0.3 2 4.1 3 0.9 4 3.8 計 9.0	・豆ときのこの辛味炒め (124kcal/1.4g)		
4月20日 (木)	A 定食	揚げさばのおろし煮 わかめときゅうりのジンジャー酢の物○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 653 kcal D 28 g F 21.1 g C 83.2 g 塩分 3.5 g	1 0.0 2 2.8 3 0.4 4 5.2 計 8.2	・ジャーマンポテト○ (186kcal/0.6g)	・タイ風ラーメン○ ・さくろ酢ゼリー付き ・カレーライス○ ・うどん○	
	B 定食	麻婆豆腐○ 青梗菜のごま和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 647 kcal D 28.5 g F 22.4 g C 77.9 g 塩分 4 g	1 0.0 2 2.6 3 0.4 4 5.1 計 8.1	・ぜんまいの炒り煮 (90kcal/1.1g)		
4月21日 (金)	A 定食	鮭のちゃんちゃん焼き風○ 大根のそぼろあんかけ すまし汁○ たけのこごはん	E 640 kcal D 30.6 g F 20.7 g C 81.2 g 塩分 5.7 g	1 0.0 2 2.6 3 0.7 4 4.7 計 8.0	・ほうれん草のごまみそ和え (81kcal/0.8g)	・えびとベーコンの トマトクリームス/パ○ ・カレーライス○ ・うどん○	たけのこごはん 旬の味、たけのこをふんたんに 使った炊き込みごはん！
	B 定食	豚肉のマスタード焼き○ しらたきのたらこ炒め○ すまし汁○ たけのこごはん	E 650 kcal D 27 g F 24.7 g C 76.9 g 塩分 4.2 g	1 0.0 2 2.9 3 0.6 4 4.6 計 8.1	・さつまいものヨーグルトサラダ○ (160kcal/0.6g)		
4月22日 (土)	A 定食	彩り野菜と白身魚の唐揚げ 生姜みぞれあん 根菜の煮物 味噌汁 胚芽米ごはん	E 667 kcal D 27.3 g F 15.2 g C 101.9 g 塩分 3.7 g	1 0.0 2 0.9 3 1.5 4 5.9 計 8.3	・小松菜と豆もやしのナムル (57kcal/1.1g)	・カレーライス○ ・うどん○	
	☆カフェテリアからのお知らせ☆ 食券は、朝8時30分～購入可能です。昼食時は大変込み合いますので、 事前に購入しておくことをおすすめいたします。また、座席も限ら れていますので、譲り合ってください。				・牛ひき肉とれんこんのきんぴら (116kcal/0.9g)		

4月もう終わり。GWはアクティブに過ごすか、のんびり過ごすか…どちらにせよ、新生活の疲れをリフレッシュしてくださいね。29日(土)はカフェテリアの営業は休みになります。どうぞご了承ください。



			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
4月24日 (月)	A 定食	白身魚のコーンフレーク揚げ○ ひじきとれんこんのきんぴら 味噌汁 胚芽米ごはん	E 663 kcal D 27.8 g F 13.2 g C 106.7 g 塩分 3.5 g	1 0.1 2 1.0 3 0.8 4 6.4 計 8.3	・青梗菜としめじのツナ和え (46kcal/0.7g)	・唐揚げラーメン○ ・カレーライス○ ・うどん○	
	B 定食	牛肉のブルコギ 春雨レタスサラダ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 667 kcal D 25.5 g F 20.6 g C 94 g 塩分 4.3 g	1 0.0 2 1.8 3 0.5 4 5.9 計 8.3	・かぼちゃのえびあんかけ○ (116kcal/1.3g)		
4月25日 (火)	A 定食	さばのぶり辛みそ焼き 春キャベツときゅうりのごま和え○ けんちん汁 胚芽米ごはん	E 666 kcal D 29.5 g F 21.5 g C 85.2 g 塩分 3.3 g	1 0.0 2 2.8 3 0.8 4 4.7 計 8.3	・のらぼう菜の辛子和え (49kcal/1.0g)	・スープカレー○ ・カレーライス○ ・うどん○	のらぼう菜 東京や埼玉で栽培されている 菜の花に似た青菜。苦みが少 なく、歯触りも良い。カロテ ンを多く含みます。
	B 定食	鶏肉のたらこマヨネーズ焼き○ きのこれんこんのパターンソテー○ けんちん汁 胚芽米ごはん	E 646 kcal D 26.9 g F 25.2 g C 77.5 g 塩分 2.2 g	1 0.0 2 2.5 3 0.8 4 4.7 計 8.1	・カレー肉じゃが (133kcal/1.3g)		
4月26日 (水)	A 定食	鮭のマッシュポテト焼き○ 凍り豆腐と野菜の煮物 たまたまスープ○ わかめごはん	E 655 kcal D 31.9 g F 21.4 g C 80.8 g 塩分 3.8 g	1 0.3 2 2.6 3 0.8 4 4.4 計 8.2	・豆とくるみのサラダ○ (187kcal/0.7g)	・ゆず塩ラーメン○ ・カレーライス○ ・うどん○	鮭のマッシュポテト焼き 学生人気No1メニュー！なめ らかなマッシュポテトと鮭は 相性バツグン☆ぜひ一度、ご 賞味ください！
	B 定食	豚肉のねぎ塩焼き 小松菜としらすのおろし和え たまたまスープ○ わかめごはん	E 641 kcal D 26.1 g F 25.1 g C 74.8 g 塩分 3.5 g	1 0.3 2 0.7 3 0.6 4 4.3 計 8.0	・なすと春雨のオイスター炒め (119kcal/0.5g)		
4月27日 (木)	A 定食	白身魚のトマトチーズ焼き○ じゃがいもとツナのカレー炒め 味噌汁 胚芽米ごはん	E 638 kcal D 35.4 g F 18.2 g C 80.8 g 塩分 3.3 g	1 1.1 2 1.8 3 0.9 4 4.1 計 8.0	・春キャベツの桜えびマヨ和え○ (93kcal/0.7g)	・かぼちゃクリームスパ○ ミニドック付き○ ・カレーライス○ ・うどん○	
	B 定食	鶏肉のねぎごま唐揚げ○ ほうれん草と白菜のおかか和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 663 kcal D 29.4 g F 24.8 g C 78.3 g 塩分 3.3 g	1 0.3 2 2.3 3 0.4 4 5.2 計 8.3	・筑前煮 (152kcal/1.0g)		
4月28日 (金)	A 定食	鮭の照りマヨ焼き○ 小松菜としめじのピーナッツ和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 646 kcal D 27.9 g F 23.4 g C 78.8 g 塩分 3.2 g	1 0.0 2 2.0 3 0.5 4 5.5 計 8.1	・いかとそら豆の中華炒め (99kcal/1.1g)	・麻辣麺○ ・カレーライス○ ・うどん○	
	B 定食	春色そぼろ丼○ 春キャベツの辛子酢味噌和え○ 味噌汁 ほうじ茶プリン○	E 650 kcal D 28.9 g F 16.5 g C 94.3 g 塩分 3.5 g	1 1.2 2 1.4 3 0.4 4 5.0 計 8.1	・揚げだし里芋 (109kcal/0.7g)		
4月29日 (土)	営業休み						
昭和の日	☆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、お食事前の手洗しも、引き続きよろしく願いいたします。						

食の歳時記

5月

こどもの日



5月5日は国民の祝日である「こどもの日」。

祝日法2条では、「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに母に感謝する日」とうたわれています。古くから5月5日は「端午の節句」として男の子の健全な成長を祝う日でしたが、1948年に定められた国民の祝日法によって「こどもの日」となり、男女ともに祝う日として広く親しまれるようになりました。

「こどもの日」にはちまきや柏餅を食べる習慣があります。ちまきは中国から伝来したのですが、柏餅は日本独自のものです。柏の木は新芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」との縁起物として食べられるようになったといえます。

兜やこいのぼり、五月人形などは端午の節句の習慣が色濃く残ったもののようです。



5月

過ごしやすい気候になりました。知らず知らず汗かかれていますので、こまめな水分補給を心がけましょう。課題もやりつつ、楽しいGWを過ごしてください。休み明け、また元気にカフェテリアへいらしてくださいね！



		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1日 (月)	A 定食	モロカツ○ 春雨とわかめの酢の物○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 650 kcal P 25.6 g F 19.2 g C 90.4 g 塩分 3.1 g	1 0.1 2 1.7 3 0.3 4 6.0 計 8.1	・卵の花の炒り煮 (90kcal/0.7g)	・山菜おろしそば○ ・カレーライス○ ・うどん○
	B 定食	味噌トンテキ 小松菜とふの梅和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 634 kcal P 27.7 g F 19.6 g C 82.4 g 塩分 3.5 g	1 0.0 2 2.6 3 0.4 4 4.9 計 7.9	・きんぴらごぼう (100kcal/0.9g)	
5月2日 (火)	A 定食	さわらのごまヨネーズ焼き○ ほうれん草と大根のナムル○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 659 kcal P 29.3 g F 26.9 g C 75.2 g 塩分 3.5 g	1 0.0 2 1.8 3 0.6 4 5.8 計 8.2	・ロールキャベツトマト煮○ (132kcal/0.5g)	・トマトラーメン○ ・カレーライス○ ・うどん○
	B 定食	鶏肉のハニーマスタード焼き レタスの塩だれ和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 655 kcal P 25.9 g F 23.2 g C 81.9 g 塩分 3.7 g	1 0.0 2 2.4 3 0.5 4 5.4 計 8.2	・豚肉となすのおかか炒め (122kcal/0.9g)	
5月3日 (水)	憲法記念日					
5月4日 (木)	みどりの日					
5月5日 (金)	A 定食	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 638 kcal P 29.8 g F 20.7 g C 78.8 g 塩分 3.5 g	1 0.0 2 2.6 3 0.5 4 4.8 計 8.0	・いかと里芋の煮物 (100kcal/1.1g)	※カフェテリア
子どもの日	B 定食	ボークビーンズ○ 春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 642 kcal P 21.3 g F 23.8 g C 84.5 g 塩分 3.5 g	1 0.0 2 2.6 3 0.7 4 4.7 計 8.0	・切り昆布のみそ炒め (74kcal/1.4g)	・魚介のトマトクリームスパ○ ・カレーライス○ ・うどん○
5月6日 (土)	営業休み ☆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、お食事前の手洗いは、引き続きよろしくお願いいたします。					



			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8日 (月)	A 定食	鮭の塩麹漬け 切干大根のバリバリしそサラダ○ すまし汁 胚芽米ごはん	E 619 kcal D 25.7 g F 22.6 g C 75.3 g 塩分 3.2 g	1 0.0 2 2.3 3 0.7 4 4.7 計 7.7	・里芋のごま煮 (139kcal/1.0g)	・とりそば○ ・カレーライス○ ・うどん○	
	B 定食	味噌カツ○ 小松菜とえのきのおかか和え すまし汁 胚芽米ごはん	E 683 kcal D 27.2 g F 24.7 g C 83.9 g 塩分 3.3 g	1 0.1 2 2.4 3 0.4 4 5.6 計 8.5	・えびと春雨の中華炒め○ (109kcal/0.9g)		
5月9日 (火)	A 定食	あじの南蛮漬け れんこんのきんぴら 味噌汁 胚芽米ごはん	E 681 kcal D 31 g F 16.1 g C 100.1 g 塩分 3.9 g	1 0.0 2 1.6 3 0.8 4 4.1 計 8.5	・ほうれん草と白菜の ピーナッツ和え○ (72kcal/0.6g)	・黒ごまと担々麺○ ・カレーライス○ ・うどん○	特製南蛮だれがしみこんだあ じと玉ねぎは格別！あじは たっぷり2枚付です。さっぱ り食べられます。
	B 定食	鶏肉のはちみつ照り焼き 大根のツナあんかけ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 643 kcal D 29.1 g F 16 g C 89.7 g 塩分 3.9 g	1 0.0 2 2.6 3 0.6 4 4.9 計 8.1	・春キャベツのコールスローサラダ○ (98kcal/0.9g)		
5月10日 (水)	A 定食	白身魚のバジルトタル焼き○ 豆苗ともやしのカレー炒め○ コーンのかきたまスープ○ 胚芽米ごはん	E 682 kcal D 31 g F 27.2 g C 75.8 g 塩分 2.5 g	1 0.6 2 1.9 3 0.8 4 5.3 計 8.5	・青梗菜と大根のナムル○ (36kcal/1.2g)	・カレーうどん○ ・カレーライス○ ・うどん○	
	B 定食	中華丼○ 春雨サラダ○ コーンのかきたまスープ○ ジャスミンティーゼリー	E 690 kcal D 28.5 g F 20.2 g C 95.5 g 塩分 2.9 g	1 0.5 2 1.1 3 0.7 4 6.2 計 8.6	・新じゃがのごま味噌煮 (144kcal/1.1g)		
5月11日 (木)	A 定食	鮭のりマヨソース○ キャベツの麩ちゃんぶるー○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 657 kcal D 32.4 g F 22.9 g C 77.7 g 塩分 3.4 g	1 0.3 2 0.8 3 0.8 4 5.0 計 8.2	・さつまいもサラダ○ (180kcal/0.5g)	・ソーセイジトマトカレー○ フルーツヨーグルト付き○ ・カレーライス○ ・うどん○	
	B 定食	豚肉のカレーチーズ焼き○ ほうれん草の香味醤油和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 660 kcal D 31.2 g F 24.4 g C 76.5 g 塩分 3.3 g	1 0.9 2 2.5 3 0.7 4 4.2 計 8.3	・大根のキムチ煮○ (102kcal/1.0g)		
5月12日 (金)	A 定食	さわらの柚子こしょう焼き 小松菜と蒸し鶏のごま和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 653 kcal D 30.4 g F 16.2 g C 92.2 g 塩分 3.1 g	1 0.0 2 1.9 3 1.0 4 5.3 計 8.2	・春キャベツの韓国風サラダ○ (81kcal/0.8g)	・ミートボールクリームスパ○ ・カレーライス○ ・うどん○	のり塩ピカタ
	B 定食	のり塩ピカタ○ じゃがいもの味噌炒め 味噌汁 胚芽米ごはん	E 645 kcal D 33.6 g F 16.7 g C 87.3 g 塩分 3 g	1 0.4 2 1.5 3 0.9 4 5.3 計 8.1	・ごぼうの生煮煮 (92kcal/0.9g)		むね肉に青のりたまごをくぐ らせ、ていねいにソテー。 しつとりふわふわ。 ボリュームーなのにとっても ヘルシー！
5月13日 (土)	A 定食	豚しゃぶと蒸し野菜 おろしポン酢 春野菜のきんぴら 味噌汁 胚芽米ごはん	E 687 kcal D 30.1 g F 22.2 g C 89.5 g 塩分 3.4 g	1 0.0 2 3.0 3 1.3 4 4.3 計 8.6	・ほうれん草と白菜の七味和え (39kcal/0.8g)	・カレーライス○ ・うどん○	
		☆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いたします。				・根菜の味噌煮 (105kcal/1.3g)	



			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15日 (月)	A 定食	さばの味噌煮 枝豆ひじきの梅肉サラダ けんちん汁 胚芽米ごはん	E 666 kcal D 33.1 g F 20 g C 85.6 g 塩分 3.4 g	1 0.0 2 2.9 3 0.9 4 4.6 計 8.3	・小松菜としめじのツナ和え (50kcal/0.7g)	・とんこつラーメン○ ・カレーライス○ ・うどん○	
	B 定食	豚肉のごま風味焼き いかのスタミナ炒め けんちん汁 胚芽米ごはん	E 659 kcal D 32.2 g F 22 g C 80.1 g 塩分 3.2 g	1 0.0 2 3.1 3 0.6 4 4.4 計 8.2	・かぼちゃの麻婆あんかけ○ (144kcal/1.0g)		
5月16日 (火)	A 定食	さわらのカレーニエル ラビゴットソース○ 根菜とベーコンの塩きんぴら○ かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 699 kcal D 28.9 g F 24.6 g C 87.7 g 塩分 3.2 g	1 0.3 2 2.3 3 1.0 4 5.1 計 8.7	・豆苗と新たな塩昆布サラダ○ (111kcal/0.9g)	・和風きのこスパ○ ・カレーライス○ ・うどん○	カラフルな野菜のみじん切りをフレンチドレッシングで和えた万能ソース。魚だけでなく、野菜もモリモリ食べられます。
	B 定食	鶏肉の南部焼き ほうれん草と白菜のピーナッツ和え○ かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 666 kcal D 27.6 g F 22.6 g C 84.9 g 塩分 2.8 g	1 0.3 2 2.3 3 0.9 4 4.8 計 8.3	・新じゃがのピリ辛煮 (145kcal/1.2g)		
5月17日 (水)	A 定食	鮭のコーンマヨネーズ焼き○ 切干大根の洋風煮○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 672 kcal D 27.6 g F 25.5 g C 80.8 g 塩分 2.9 g	1 0.0 2 2.5 3 0.9 4 5.0 計 8.4	・れんこんポテトサラダ○ (145kcal/0.9g)	・ちくわ天そば○ ・カレーライス○ ・うどん○	
	B 定食	豚肉の生煮焼き 小松菜としらすのおろし和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 656 kcal D 28.4 g F 23.2 g C 80.5 g 塩分 3.6 g	1 0.0 2 2.8 3 0.8 4 4.6 計 8.2	・豆ときのこの辛味炒め (124kcal/1.4g)		
5月18日 (木)	A 定食	さわらの西京漬け ねぎ塩炒め えび風味○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 648 kcal D 30.2 g F 16.2 g C 92.1 g 塩分 3 g	1 0.4 2 1.9 3 1.0 4 4.8 計 8.1	・和風マカロニサラダ○ (159kcal/0.7g)	・台湾ませそば○ 愛玉子(オーギョー)付き ・カレーライス○ ・うどん○	
	B 定食	鶏肉の唐揚げ 油淋鶏ソース ほうれん草の信田和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 666 kcal D 28.3 g F 23.1 g C 83.3 g 塩分 3.5 g	1 0.0 2 2.6 3 0.6 4 5.2 計 8.3	・里芋と豚肉のこつてり煮 (111kcal/0.9g)		
5月19日 (金)	A 定食	いわしの梅蒲焼き風○ 小松菜と豆もやしのナムル 洋風スープ 胚芽米ごはん	E 656 kcal D 27.8 g F 20.4 g C 85.2 g 塩分 3.5 g	1 0.0 2 1.7 3 0.8 4 5.7 計 8.2	・きのこベーコンのマヨ炒め○ (112kcal/0.5g)	・チキンクリームカレー○ ・カレーライス○ ・うどん○	チリコンカンライス
	B 定食	チリコンカンライス シーザーサラダ○ 洋風スープ オレンジ	E 679 kcal D 25 g F 24.1 g C 89.8 g 塩分 2.8 g	1 0.0 2 2.5 3 1.1 4 4.8 計 8.5	・豚肉とごぼうの卵とし○ (123kcal/0.9g)		肉と豆をチリ風味でスパイシーに煮込んだ、メキシコやアメリカ南部の名物料理。バケットやピタパンにも合います。
5月20日 (土)	A 定食	白身魚の唐揚げ 野菜甘酢あんかけ 春雨サラダ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 659 kcal D 30.1 g F 14.5 g C 98.9 g 塩分 3.9 g	1 0.0 2 1.3 3 0.6 4 6.3 計 8.2	・ごぼうのバター醤油きんぴら○ (122kcal/1.0g)	・カレーライス○ ・うどん○	
		☆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いいたします。				・大根と桜えびの煮物○ (56kcal/1.2g)	



			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	A 定食	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 19.9 g C 90.9 g 塩分 3.2 g	1 0.1 2 1.4 3 0.7 4 6.0 計 8.2	・ ひじきの中華サラダ○ (67kcal/1.3g)	・ タンメン○ ・ カレーライス○ ・ うどん○	
(月)	B 定食	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 0.0 2 2.4 3 0.5 4 5.0 計 8.0	・ 里芋のそぼろあんかけ (91kcal/1.2g)		
5月23日	A 定食	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 29.9 g F 19.5 g C 88.8 g 塩分 3.4 g	1 0.0 2 2.2 3 0.9 4 5.2 計 8.3	・ なすのはちみつ生炒め (105kcal/0.9g)	・ 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
(火)	B 定食	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 2.7 g	1 0.2 2 2.5 3 0.7 4 4.8 計 8.2	・ じゃがいものトマト煮 (105kcal/0.5g)		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	A 定食	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 0.0 2 2.6 3 1.0 4 4.7 計 8.3	・ れんこんと春雨の中華炒め (84kcal/0.6g)	・ アマトリチャーナ○ ・ カレーライス○ ・ うどん○	
(水)	B 定食	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	・ 炒りどり (128kcal/0.7g)		
5月25日	A 定食	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 0.0 2 2.1 3 0.3 4 5.7 計 8.2	・ ほうれん草のなめたけおろし和え (38kcal/1.0g)	・ 塩麹肉汁うどん○ ・ みずようかん付き ・ カレーライス○ ・ うどん○	
(木)	B 定食	鶏肉のラタトゥイユソース 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 0.0 2 2.8 3 1.2 4 4.4 計 8.3	・ れんこんのずんだ和え○ (91kcal/0.8g)		
5月26日	A 定食	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 0.0 2 1.8 3 0.4 4 6.0 計 8.2	・ じゃがいものキーマカレー風 (148kcal/1.0g)	※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。
(金)	B 定食	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 0.0 2 2.8 3 0.5 4 4.8 計 8.1	・ 中華風きんぴら (98kcal/0.9g)		
5月27日	(土)	<div>5月27日(土)、5月28日(日) 若葉祭</div> <div>【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</div>					<div>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!!</div>



			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29日	A 定食	タンドリーチキン○ タイ風春雨サラダ○ 白菜スープ 胚芽米ごはん	E 618 kcal P 29.2 g F 15.7 g C 87.3 g 塩分 3.2 g	1 0.2 2 2.5 3 0.5 4 4.5 計 7.7	・ 大根と豚肉のオイスター煮込み (68kcal/0.7g)	※カフェテリア	
(月)	※1定食になります。 ご了承ください。						
5月30日	A 定食	さわらのごまヨネーズ焼き○ 春キャベツと蒸し鶏の豆板醤和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 664 kcal P 30.5 g F 25.6 g C 75.8 g 塩分 3.5 g	1 0.0 2 2.0 3 0.6 4 5.8 計 8.3	・ かぼちゃのえびあんかけ○ (116kcal/1.3g)	・ きのことトマトカレー○	
(火)	B 定食	ポークピカタ○ ほうれん草としめじのツナ和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 670 kcal P 29.7 g F 23.8 g C 81.7 g 塩分 3.2 g	1 0.4 2 2.7 3 0.6 4 4.7 計 8.4	・ 鶏肉とピーマンの中華炒め (89kcal/0.9g)	・ カレーライス○ ・ うどん○	
5月31日	A 定食	鮭のくるみみそ焼き 小松菜の煮浸し かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 693 kcal P 28.9 g F 24.2 g C 86.7 g 塩分 3.8 g	1 0.3 2 2.0 3 0.8 4 5.5 計 8.7	・ 牛肉とトマトの洋風煮 (129kcal/1.5g)	・ けんちんうどん○ ・ カレーライス○ ・ うどん○	
(水)	B 定食	麻婆豆腐○ カラフルナムル○ かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 657 kcal P 30.1 g F 23.2 g C 77.2 g 塩分 4.4 g	1 0.3 2 2.7 3 0.4 4 4.8 計 8.2	・ れんこんと豚肉の炒め煮 (162kcal/0.9g)		
6月1日	A 定食	白身魚フライ 和風タルタルソース○ ほうれん草と白菜のおかか和え みぞれ味噌汁 胚芽米ごはん	E 646 kcal P 28.1 g F 21.5 g C 83.2 g 塩分 3.7 g	1 0.5 2 0.8 3 0.6 4 6.2 計 8.1	・ 根菜と豆のカレーサラダ○ (143kcal/0.8g)	・ 冷しタンメン○ ・ 焼ききょうざ○付き ・ カレーライス○ ・ うどん○	和風タルタルソース ピクルスの代わりに『しば漬 け』を使った、ピンク色の和 風タルタル。ピクルスが苦手 な人も、これならイケるか も！
(木)	B 定食	焼肉チキン 切干大根の煮物○ みぞれ味噌汁 胚芽米ごはん	E 659 kcal P 26.7 g F 20.3 g C 89.4 g 塩分 3.9 g	1 0.0 2 2.5 3 0.8 4 4.9 計 8.2	・ ジャーマンポテト○ (186kcal/0.6g)		
6月2日	A 定食	いかチリ丼○ さつまいものヨーグルトサラダ○ 味噌汁 グレープフルーツ	E 706 kcal P 24.5 g F 17.9 g C 108.7 g 塩分 3.5 g	1 0.1 2 0.7 3 1.5 4 6.6 計 8.9	・ 小松菜のごまみそ和え (78kcal/0.9g)	・ シーフードトマトスパ○ ・ カレーライス○ ・ うどん○	
(金)	B 定食	イタリアンポーク照り焼き○ ひじきの洋風炒め○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 664 kcal P 34.3 g F 20.8 g C 84.2 g 塩分 3.5 g	1 0.9 2 2.1 3 0.9 4 4.4 計 8.3	・ がんもと野菜の煮物○ (136kcal/1.1g)		
6月3日	A 定食	鶏肉のBBQ風 ほうれん草と白菜のピーナッツ和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 649 kcal P 27 g F 22 g C 82.1 g 塩分 3.2 g	1 0.0 2 2.3 3 0.6 4 5.2 計 8.1	・ 白菜と豚肉のオイスター炒め (83kcal/0.5g)	・ カレーライス○ ・ うどん○	
(土)	☆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いいたします。					・ 大根のかに風味あんかけ○ (48kcal/1.1g)	



気温、湿度ともに高い日が増え、食中毒が起こりやすい時期です。食品の取り扱いには充分注意をし、手洗いをしっかり行ないましょう。食中毒は原因となる細菌やウイルスが食べ物について、体内に侵入することによって発症します。食中毒を防ぐためには、細菌などを食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、「やっつける(殺菌する)」という3つが原則となります。

「つけない」……手にはさまざまな細菌がついているのでよく洗うこと。生の肉や魚を調理した包丁やまな板は使用の都度よく洗うなど、調理器具の管理をしっかりとって細菌を他ににつけないよう清潔を保ちます。

「増やさない」…多くの細菌は高温多湿で増殖が活発になります。10℃以下では増殖がゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が停止しますから、菌を増殖させないためには低温で保存することが大事です。

「やっつける」…多くの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。目安は、中心部の温度が75℃で1分以上加熱します。肉や魚はもちろんですが、野菜なども加熱すれば安全です。また、肉や魚、卵などを調理した調理器具は、洗剤でよく洗い、熱湯消毒や塩素消毒などをして殺菌すると安心です。

正しい
手の洗い方



石けんで洗い終わったら、
充分に水で流し、清潔な
タオルでよく拭きとって
乾かします。

もうすぐ梅雨の時期です。気温・湿度が高い日が増えてきました。どんよりした日が多くなり、なんとなく疲れも取れにくいような…。体調を崩さないよう、十分お気を付けください。カフェテリアの食事を食べて元気しましょう！



		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5日 (月)	A 定食	白身魚のコーンフレーク揚げ○ 春雨とわかめの酢の物○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 643 kcal B 27.1 g F 11.7 g C 104.7 g 塩分 3.4 g 計 8.0	・里芋のごま煮 (139kcal/1.0g)	・冷し山菜おろしそば○ ・カレーライス○ ・うどん○	
	B 定食	豚肉のねぎ塩焼き 青梗菜としめじのツナ和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 631 kcal B 25.1 g F 25.2 g C 73.4 g 塩分 2.9 g 計 7.9	・豚肉とにんにくの芽の豆板醤炒め (140kcal/0.8g)		
6月6日 (火)	A 定食	鮭の照りマヨ焼き○ 春キャベツと油揚げの塩昆布和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 653 kcal B 27.5 g F 22.9 g C 82.4 g 塩分 3.5 g 計 8.2	・肉じゃが (130kcal/1.3g)	・冷し梅風味うどん○ ・カレーライス○ ・うどん○	怪味ソース
	B 定食	鶏肉の唐揚げ 怪味ソース ほうれん草と白菜のおかか和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 698 kcal B 28.3 g F 27.1 g C 81.8 g 塩分 3.2 g 計 8.7	・なすの鍋しぎ (108kcal/0.8g)		中国四川省発祥のごまベースのたれ。『怪味』とは酸味、甘味、辛味を意味し、いくつもの味が舌を刺激します！
6月7日 (水)	A 定食	さばのピリ辛みそ焼き 枝豆とトマトの彩りサラダ けんちん汁 胚芽米ごはん	E 672 kcal B 29.4 g F 22.4 g C 84.9 g 塩分 3.1 g 計 8.4	・小松菜のごま和え (70kcal/0.7g)	・酸辣湯麺○ ・カレーライス○ ・うどん○	
	B 定食	鶏肉のレモンバターホイル焼き○ しらたきのたらこ炒め○ けんちん汁 胚芽米ごはん	E 693 kcal B 35.9 g F 24.6 g C 79.7 g 塩分 3 g 計 8.7	・筑前煮 (152kcal/1.0g)		
6月8日 (木)	A 定食	白身魚のトマトチーズ焼き○ 大根とベーコンの煮物○ 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E 639 kcal B 35.3 g F 20.3 g C 76 g 塩分 3.7 g 計 8.0	・ほうれん草ののり和え○ (60kcal/0.8g)	・なすとひき肉のカレー○ ミニサラダ付き○	
	B 定食	豚しゃぶ 香味もずくソース 五目きんぴら 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E 645 kcal B 26.9 g F 20.5 g C 85.3 g 塩分 4 g 計 8.1	・切干大根のバリバリしそサラダ○ (105kcal/1.1g)	・カレーライス○ ・うどん○	
6月9日 (金)	A 定食	さわらの塩麹漬け 里芋のカシ しゃも煮 たまごトマスープ○ 胚芽米ごはん	E 654 kcal B 29.7 g F 16.7 g C 91 g 塩分 2.7 g 計 8.2	・青梗菜と厚揚げの中華和え○ (65kcal/0.7g)	・黒酢冷し中華○ ・カレーライス○ ・うどん○	カオマンガイ
	B 定食	カオマンガイ 春雨のエスニック炒め たまごトマスープ○ タピオカミルク○	E 735 kcal B 28 g F 25.3 g C 95.6 g 塩分 3.2 g 計 9.2	・春キャベツのコールスローサラダ○ (98kcal/0.9g)		タイ風鶏のせごはん！鶏だしで炊いたごはん、鶏肉と薬味だれがかかったエスニックメニュー。この季節にぴったり！
6月10日 (土)	A 定食	白身魚のフリット サルサマヨソース○ 根菜とベーコンの塩きんぴら○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 693 kcal B 29.1 g F 27.1 g C 84.2 g 塩分 3 g 計 8.7	・ドイツ風ビーンズサラダ○ (165kcal/0.8g)	・カレーライス○ ・うどん○	
	B 定食	味噌トンテキ 小松菜としらすのおろし和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 646 kcal B 28.1 g F 20.6 g C 83.4 g 塩分 3.8 g 計 8.1	・じゃがいものトマト煮 (105kcal/0.5g)		

ついに梅雨入りです。傘の出番も増えますが、置忘れには十分ご注意ください。今、2号館裏のアジサイがきれいに咲き出しています。カフェテリアへお越しの際、癒しを求めて少し、立ち寄ってみてはいかがでしょうか？



			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12日 (月)	A 定食	モロカソ○ ほうれん草のごま和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 661 kcal P 27.2 g F 22.5 g C 85.1 g 塩分 3.2 g 計 8.3	2 1.7 3 0.5 4 5.9 計 8.3	・ごぼうサラダ○ (130kcal/0.9g)	・冷し担々麺○ ・カレーライス○ ・うどん○	
	B 定食	鶏肉のたらこマヨ焼き○ 切干大根の洋風煮○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 663 kcal P 27.4 g F 25.9 g C 77.4 g 塩分 3.1 g 計 8.3	1 0.0 2 0.7 3 0.7 4 4.7 計 8.3	・いかとそら豆の中華炒め (92kcal/1.1g)		
6月13日 (火)	A 定食	鮭のマッシュポテト焼き○ 豆苗ともやしのカレー炒め○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 663 kcal P 28.2 g F 26.9 g C 79.9 g 塩分 3.3 g 計 8.3	1 0.1 2 2.5 3 0.9 4 4.7 計 8.3	・かぼちゃサラダ○ (192kcal/0.6g)	・肉汁うどん ・カレーライス○ ・うどん○	ボークビーンズ
	B 定食	ボークビーンズ○ 小松菜としめじのツナ和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 640 kcal P 22.3 g F 23.7 g C 83.3 g 塩分 3.3 g 計 8.0	1 0.0 2 2.9 3 0.7 4 4.4 計 8.0	・なすの鶏もそあん (130kcal/0.8g)		豚バラ肉と大豆をトマトベースでしっかり煮込んだアメリカの家庭料理。意外とごはんにも合うんです。ぜひお試しください！
6月14日 (水)	A 定食	白身魚の天ぷら 甘酢あんかけ○ 春キャベツの辛子酢味噌和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 646 kcal P 29.5 g F 16.6 g C 91.1 g 塩分 3.9 g 計 8.1	1 0.0 2 1.6 3 0.6 4 5.9 計 8.1	・ごぼうの生姜煮 (92kcal/0.9g)	・冷し豚骨ラーメン○ ・カレーライス○ ・うどん○	
	B 定食	豚肉の柚子こしょう焼き ほうれん草の信田和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 639 kcal P 27.1 g F 22.8 g C 77.1 g 塩分 2.8 g 計 8.0	1 0.0 2 2.9 3 0.6 4 4.5 計 8.0	・じゃがいもの洋風きんぴら○ (127kcal/0.9g)		
6月15日 (木)	A 定食	さわらのみそマヨ焼き○ 青梗菜の粒マスタード和え かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 656 kcal P 29.9 g F 24.9 g C 75.9 g 塩分 3.1 g 計 8.2	1 0.4 2 2.1 3 0.7 4 4.0 計 8.2	・里芋といんげんのごま和え (76kcal/0.7g)	・たらこクリームスパ○ ・カレーポテト春巻き○ ・カレーライス○ ・うどん○	
	B 定食	鮭と鶏つくね○ いかと大根の煮物 かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 661 kcal P 32.7 g F 20.8 g C 82.2 g 塩分 3.5 g 計 8.3	1 0.3 2 2.2 3 0.7 4 5.1 計 8.3	・豚肉となすのおかか炒め (122kcal/0.9g)		
6月16日 (金)	A 定食	海鮮うま煮丼○ 春雨レタスサラダ○ 味噌汁 豆乳花(トールファ)○	E 660 kcal P 29.1 g F 16.3 g C 97.7 g 塩分 4.3 g 計 8.2	1 0.5 2 1.4 3 0.4 4 5.9 計 8.2	・れんこんとひき肉の中華炒め (156kcal/0.7g)	・野菜天ざるうどん○ ・カレーライス○ ・うどん○	豚肉の生姜焼き りんご風味ソース
	B 定食	豚肉の生姜焼き りんご風味ソース 小松菜と豆もやしのナムル 味噌汁 胚芽米ごはん	E 654 kcal P 29.5 g F 17.5 g C 91.4 g 塩分 3.9 g 計 8.2	1 0.0 2 1.1 3 0.9 4 5.1 計 8.2	・カルビ大根 (114kcal/1.3g)		いつもの生姜焼きのベースにすりおろしりんごを加えることで、さわやかな生姜焼きに変身☆つやつやソースをからませてお召し上がりください！
6月17日 (土)	A 定食	鮭のりマヨソース○ 凍り豆腐と野菜の煮物 味噌汁 胚芽米ごはん	E 644 kcal P 32.1 g F 21 g C 79 g 塩分 3.7 g 計 8.0	1 0.6 2 2.0 3 0.8 4 4.8 計 8.0	・ほうれん草と白菜の ピーナッツ和え○ (72kcal/0.6g)	・カレーライス○ ・うどん○	
	☆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いたします。					・中華風きんぴら (98kcal/0.9g)	

どんよりした日が続きますが…そんな気持ちを明るくさせようと、カフェテリアでは20、21日に『手作りフィナンシェ』を販売します！おやつに、おみやげに、いかがですか？¥100になります。食券をお買い求めください。



			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19日 (月)	A 定食	揚げさばのおろし煮 小松菜とふの梅和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 666 kcal P 28.4 g F 21.2 g C 86.4 g 塩分 3.4 g 計 8.3	1 0.0 2 2.5 3 0.5 4 5.3 計 8.3	・豆とくるみのサラダ○ (187kcal/0.7g)	・野菜たっぷり 札幌みそラーメン○	
	B 定食	イタリアンチキン照り焼き○ きのここれんこんのバターソース○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 652 kcal P 30.8 g F 21.9 g C 81.7 g 塩分 3.3 g 計 8.1	1 0.7 2 2.3 3 0.8 4 4.4 計 8.1	・かぼちゃのそぼろあんかけ (134kcal/1.0g)	・カレーライス○ ・うどん○	
6月20日 (火)	A 定食	鮭の韓国風照り焼き ほうれん草と大根のナムル○ すまし汁○ 胚芽米ごはん	E 641 kcal P 27.5 g F 20.8 g C 83.4 g 塩分 3.6 g 計 8.0	1 0.0 2 2.1 3 0.8 4 5.0 計 8.0	・豆苗と新たまの塩昆布サラダ○ (111kcal/0.9g)	・グリーンカレー○ ・カレーライス○ ・うどん○	サラダとんかつ
	B 定食	サラダとんかつ○ ひじきの煮物 すまし汁○ 胚芽米ごはん	E 698 kcal P 27.1 g F 24.1 g C 91.3 g 塩分 4.1 g 計 8.7	1 0.5 2 2.5 3 0.5 4 5.6 計 8.7	・なすと生揚げのみそ炒め (142kcal/1.2g)		たっぷり野菜の上にとんかつをのせ、おろしポン酢で食べるボリュームー皿！さっぱり食べられます。
6月21日 (水)	A 定食	白身魚のバジルタルタル焼き○ 大根とベーコンのガーリック炒め○ 中華スープ 胚芽米ごはん	E 649 kcal P 28.8 g F 24.5 g C 76.5 g 塩分 2.6 g 計 8.1	1 0.3 2 1.9 3 0.8 4 5.1 計 8.1	・小松菜と白菜の七味和え (33kcal/0.6g)	・冷し台湾ませそば○ ・カレーライス○ ・うどん○	20、21日スイーツ販売
	B 定食	麻婆なす丼○ 春雨サラダ○ 中華スープ オレンジ	E 642 kcal P 16.9 g F 18.2 g C 101.3 g 塩分 3.1 g 計 7.7	1 0.0 2 0.9 3 1.1 4 5.7 計 7.7	・新じゃがのオイスター炒め煮○ (151kcal/1.1g)		手作りフィナンシェ○ ¥100
6月22日 (木)	A 定食	さばの南蛮漬け 大根と桜えびの煮物○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 682 kcal P 30 g F 22.6 g C 85.5 g 塩分 4.4 g 計 8.5	1 0.0 2 2.6 3 0.7 4 5.2 計 8.5	・ほうれん草の信田和え (51kcal/0.6g)	・冷し中華 ごまだれ○ フルーツわらびもち付き	鶏肉のハニーマスタード焼き
	B 定食	鶏肉のハニーマスタード焼き マリネサラダ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 705 kcal P 28.1 g F 27.2 g C 83.6 g 塩分 4.4 g 計 8.8	1 0.0 2 2.7 3 0.5 4 5.6 計 8.8	・キャベツのふちゃんぶるー○ (93kcal/0.9g)	・カレーライス○ ・うどん○	ハニーマスタードのたれに漬け込んだ鶏肉はしっとりやわらか。ごはんがすすむ味です！
6月23日 (金)	A 定食	さわらのカレームニエル ラビゴットソース○ 小松菜のピーナッツ和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 662 kcal P 29.9 g F 22.5 g C 82.4 g 塩分 3.1 g 計 8.3	1 0.0 2 1.9 3 0.6 4 5.7 計 8.3	・さつまいもサラダ○ (180kcal/0.5g)	・とんこつ醤油ラーメン○ ・カレーライス○ ・うどん○	
	B 定食	豚肉のごま風味焼き いかのスタミナ炒め 味噌汁 胚芽米ごはん	E 652 kcal P 31.9 g F 21.4 g C 80.1 g 塩分 3.5 g 計 8.1	1 0.0 2 3.0 3 0.6 4 4.6 計 8.1	・根菜の味噌煮 (105kcal/1.3g)		
6月24日 (土)	A 定食	韓国風棒々鶏 えびと春雨の中華炒め○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 666 kcal P 36.7 g F 17.5 g C 87.7 g 塩分 3.7 g 計 8.3	1 0.0 2 1.6 3 0.7 4 6.0 計 8.3	・青梗菜としめじのツナ和え (46kcal/0.7g)	・カレーライス○ ・うどん○	
		☆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いいたします。				・里芋と豚肉のこつり煮 (111kcal/0.9g)	



			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	A 定食	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 28.6 g F 23.1 g C 80.2 g 塩分 3.4 g	1 0.0 2 2.6 3 0.5 4 5.1 計 8.2	・焼き厚揚げのツナあん （164kcal/1.0g）	・ソーセージトマトスパゲティ○ ・カレーライス○ ・うどん○		
（月）	B 定食	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	・牛ひき肉とれんこんのきんぴら （116kcal/0.9g）			
6月27日	A 定食	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 6.0 計 8.2	・れんこんポテトサラダ○ （145kcal/0.9g）	・冷しちゃんぽん○ ・カレーライス○ ・うどん○		
（火）	B 定食	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 0.0 2 3.0 3 0.9 4 4.2 計 8.0	・切り昆布のみそ炒め （74kcal/1.4g）			
6月28日	A 定食	鮭のコーンマヨネーズ焼き○ 枝豆ひじきの梅肉サラダ たまごスープ○ 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	・大根とベーコンの煮物○ （104kcal/1.1g）	・冷麺○ ・カレーライス○ ・うどん○	夏野菜ドライカレー	
（水）	B 定食	夏野菜ドライカレー○ 小松菜の煮浸し たまごスープ○ 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	・ピーマンと野菜の炒めもの （83kcal/0.9g）		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	A 定食	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 26.9 g F 16.9 g C 88.7 g 塩分 3.3 g	1 0.2 2 1.0 3 0.9 4 5.8 計 7.8	・青梗菜ともやしのナムル○ （35kcal/1.1g）	・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○		
（木）	B 定食	鶏肉のラタトゥイユソース 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 0.0 2 2.7 3 0.9 4 4.7 計 8.3	・大根のキムチ煮○ （102kcal/1.0g）	・カレーライス○ ・うどん○		
6月30日	A 定食	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 0.0 2 2.6 3 0.5 4 4.8 計 7.9	・切干大根の煮物 （75kcal/0.9g）	・ごまドレサダスパ○ ・カレーライス○ ・うどん○		
（金）	B 定食	牛肉のブルゴギ 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 0.0 2 1.8 3 1.0 4 5.4 計 8.2	・じゃがいもとツナのカレー炒め （104kcal/0.9g）			
7月1日	A 定食	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 0.0 2 2.0 3 1.2 4 4.7 計 7.9	・小松菜としめじのおろし和え （46kcal/1.0g）	・カレーライス○ ・うどん○		
（土）		☆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、お食事の手洗しも、引き続きよろしくお願いいたします。				・なすのトマト煮 （113kcal/0.6g）		

食の歳時記

7月

夏の食材

- ・枝豆……………大豆が熟す前に早採りしたもの。葉酸や食物繊維を多く含んでいます。
- ・オクラ……………カルシウムや骨をじょうぶにするビタミンK、食物繊維を多く含んでいます。
切り口から出る粘りは食物繊維。
- ・かぼちゃ……………主な栄養素は糖質とカロテン。甘みがあってホクホクした食感の西洋かぼちゃには100g中4000μgものβ-カロテンが含まれています。いため物、煮物、揚げ物、蒸し物、お菓子など利用範囲が広く、栄養的にも優れた緑黄色野菜です。
- ・なす……………100種類以上の種類があります。油との相性がよく、素揚げやステーキにするととろけるほど柔らかく甘い味わいです。
- ・トマト……………トマトの赤い色はリコピンといわれるカロテノイドのひとつで、強い抗酸化作用があります。
- ・とうもろこし……………皮の緑色が濃く、粒がそろってすっきりしているものが良品。最近では、生で食べられる甘い品種も出ています。
- ・とうがん……………味が淡泊なので、うまみのある素材やスープと組み合わせて調理するとよいでしょう。煮物、いため物などに。
- ・ピーマン……………ビタミンCやカロテンを多く含み、加熱調理による損失も少ないので、青椒肉絲などにしてたっぷり食べたいものです。
- ・みょうが……………香味野菜として香りや食感を楽しめます。あえ物、酢漬け、てんぷらなどに。
- ・スイカ……………カリウムを多く含み、高血圧予防の効果が期待できます。縞模様がはっきりしていて、へたのまわりが盛り上がり、へたがくぼんでいるものがよいとされます。



カフェテリア入口に笹と短冊をご用意しました。みなさん、各々の願い事を書いて、笹につるしてくだ
さい！今週は5日『きな粉の日』、7日『七夕』とイベント目白押し！
そくだ、みんなでカフェテリアへ行こう！！ε≡≡(´Д｀)ノ



		栄養量	4群	選択小鉢 (エネルギー/場分)	学生ホール	おすすめ
7月3日 (月)	A 定食	さばの味噌煮 キャベツと蒸し鶏の豆板醤和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 642 kcal P 30.3 g C 19.5 g F 82.6 g 塩分 3.8 g	1 10.0 2 2.7 3 0.4 4 5.0 計 8.0	・ほうれん草のなめたけおろし和え (38kcal/1.0g)	 『7月5日』 きな粉の日
	B 定食	鶏肉のカレーマヨネーズ焼き○ しらたきのたらこ炒め○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 636 kcal P 26.9 g C 24.7 g F 75.2 g 塩分 3.1 g	1 10.0 2 1.7 3 0.6 4 4.9 計 8.0	・かぼちゃのえびあんかけ○ (116kcal/1.3g)	
7月4日 (火)	A 定食	白身魚の天ぷら 野菜あんかけ○ 青梗菜のごま和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 656 kcal P 30.1 g C 20.9 g F 87.3 g 塩分 3.4 g	1 10.0 2 1.7 3 0.7 4 8.2 計 8.2	・れんこんサラダ○ (129kcal/0.8g)	・冷し青じそ風味うどん○ ・カレーライス○ ・うどん○
	B 定食	豚肉のオイスター照り焼き 切干大根の韓国風炒め 味噌汁 胚芽米ごはん	E 653 kcal P 27.6 g C 22.8 g F 80.7 g 塩分 3.3 g	1 10.0 2 3.0 3 0.7 4 4.5 計 8.2	・カレー肉じゃが○ (133kcal/1.3g)	
きな粉の日 7月5日 (水)	A 定食	鮭の照りマヨ焼き○ 大根のそぼろあんかけ きなこ味噌汁 胚芽米ごはん	E 670 kcal P 30.4 g C 23.2 g F 83.2 g 塩分 3.9 g	1 10.0 2 2.6 3 0.7 4 5.1 計 8.4	・春雨の梅マヨ和え○ (121kcal/0.5g)	・きなこのクリームパスタ○ ・カレーライス○ ・うどん○
	B 定食	鶏肉のピーナッツきなこ焼き○ 小松菜と白菜のおかか和え きなこ味噌汁 胚芽米ごはん	E 666 kcal P 30.9 g C 23.1 g F 83 g 塩分 2.7 g	1 10.0 2 2.8 3 0.8 4 4.8 計 8.4	・さつまいものごまきなこ (215kcal/0.4g)	
7月6日 (木)	A 定食	さわらのごま味噌焼き れんこんのずんだ和え○ わかめとたまごのスープ○ 胚芽米ごはん	E 660 kcal P 34.2 g C 17.7 g F 87.4 g 塩分 2.9 g	1 10.0 2 2.0 3 1.3 4 4.7 計 8.3	・ほうれん草ののり和え○ (60kcal/0.8g)	・冷し鶏そば○ ・枝豆コロッケ付き○ ・カレーライス○ ・うどん○
	B 定食	ビビンバ丼 なすの鍋しき わかめとたまごのスープ○ グレープフルーツ	E 642 kcal P 21.4 g C 24.9 g F 79.9 g 塩分 3.4 g	1 10.0 2 1.7 3 0.8 4 5.1 計 8.0	・里芋の五目あんかけ○ (96kcal/1.0g)	
七夕 7月7日 (金)	A 定食	さばの唐揚げ バルサミコソース 小松菜の辛子和え 七夕そうめん汁○ 胚芽米ごはん	E 661 kcal P 26.9 g C 23.2 g F 82.6 g 塩分 3.9 g	1 10.0 2 2.5 3 0.4 4 5.4 計 8.3	・新じゃがのごま味噌煮○ (144kcal/1.1g)	・えびとベーコンの ・ココナッツミルクカレー○ ・カレーライス○ ・うどん○
	B 定食	豚肉のマスタード焼き○ おくらとトマトの梅風味サラダ 七夕そうめん汁○ 胚芽米ごはん	E 655 kcal P 26.4 g C 24.2 g F 79.2 g 塩分 3.6 g	1 10.0 2 3.0 3 0.4 4 4.8 計 8.2	・れんこんと豚肉の炒め煮 (162kcal/0.9g)	
7月8日 (土)	A 定食	鶏肉の南部焼き ほうれん草と大根のナムル○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 632 kcal P 27 g C 19.6 g F 84.8 g 塩分 3.3 g	1 10.0 2 1.4 3 0.9 4 4.6 計 7.9	・こんにゃくの味噌炒め (88kcal/1.1g)	・カレーライス○ ・うどん○
		☆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、引き続きよろしく願いいたします。			・とうがんとベーコンの煮物○ (60kcal/0.8g)	

先週はたくさん短冊を書いていただき、ありがとうございました！みなさんの願い、きっと叶うと信じています。気温・湿度ともに高い日が多くなりました。室内でも熱中症になることがありますので、水分補給を忘れずに。



		栄養量	4群	選択小鉢 (エネルギー/場分)	学生ホール	おすすめ
7月10日 (月)	A 定食	白身魚のコーンフレーク揚げ○ 小松菜のごま和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 661 kcal P 29.5 g C 16 g F 97.2 g 塩分 3.3 g	1 10.1 2 1.1 3 0.4 4 6.6 計 8.3	・ロールキャベツ トマト煮○ (132kcal/0.5g)	・あごだし風ラーメン○ ・カレーライス○ ・うどん○
	B 定食	焼肉チキン○ 春雨とわかめの酢の物○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 644 kcal P 26.8 g C 19.9 g F 86.9 g 塩分 3.4 g	1 10.0 2 2.5 3 0.5 4 5.1 計 8.1	・れんこんとひき肉の中華炒め (156kcal/0.7g)	
7月11日 (火)	A 定食	あじの蒲焼き風 キャベツの桜えびマヨ和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 669 kcal P 33.1 g C 21.8 g F 82.6 g 塩分 3.8 g	1 10.0 2 1.8 3 0.5 4 6.1 計 8.4	・ジャーマンポテト○ (186kcal/0.6g)	・冷し山菜おろしそば○ ・カレーライス○ ・うどん○
	B 定食	豚肉のカレーチーズ焼き○ 青梗菜の粒マスタード和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 668 kcal P 32 g C 25.9 g F 74.2 g 塩分 3.2 g	1 10.9 2 2.9 3 0.5 4 4.0 計 8.4	・ひじきと大豆の煮物 (83kcal/1.2g)	
7月12日 (水)	A 定食	鮭のくるみそ焼き ほうれん草と白菜の七味和え かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 671 kcal P 29.5 g C 24.2 g F 80.8 g 塩分 3.5 g	1 10.2 2 2.2 3 0.6 4 5.3 計 8.4	・さつまいものヨーグルトサラダ○ (160kcal/0.6g)	・鶏白湯つけ麺○ ・カレーライス○ ・うどん○
	B 定食	鶏肉の山椒唐揚げ 五目きんぴら かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 662 kcal P 25.1 g C 22.7 g F 86 g 塩分 3.1 g	1 10.3 2 1.0 3 0.7 4 5.0 計 8.3	・炒りどり (128kcal/0.7g)	
7月13日 (木)	A 定食	さわらのきのこホイル焼き○ 切干大根の洋風煮○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 654 kcal P 32.1 g C 21.1 g F 82.9 g 塩分 3.8 g	1 10.6 2 2.3 3 0.0 4 4.3 計 8.0	・ほうれん草ともやしの ピーナッツ和え○ (84kcal/0.7g)	・なすとトマトのカレー ・チョコムス付き○ ・カレーライス○ ・うどん○
	B 定食	ボークピカタ○ 海草サラダ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 632 kcal P 27.4 g C 21.3 g F 80.6 g 塩分 3.9 g	1 10.4 2 2.3 3 0.4 4 4.8 計 7.9	・揚げだし里芋 (109kcal/0.7g)	
7月14日 (金)	A 定食	さばのピリ辛みそ焼き 大根ときゅうりの酢の物○ すまし汁○ 鶏めし○ 胚芽米ごはん	E 654 kcal P 29.7 g C 20 g F 84.6 g 塩分 3.1 g	1 10.0 2 2.7 3 0.8 4 4.7 計 8.2	・細切りじゃがいもの中華炒め (123kcal/0.9g)	・冷しごまみそうどん○ ・カレーライス○ ・うどん○
	B 定食	鶏めし○ 小松菜と豆もやしのナムル すまし汁○ ほうじ茶きなこプリン○	E 654 kcal P 34.6 g C 17 g F 87.3 g 塩分 3.7 g	1 1.0 2 1.9 3 0.3 4 5.0 計 8.2	・凍り豆腐と野菜の煮物 (79kcal/1.2g)	
7月15日 (土)	A 定食	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 649 kcal P 28.5 g C 23.2 g F 77.1 g 塩分 3.1 g	1 10.0 2 2.8 3 0.6 4 4.7 計 8.1	・ほうれん草のごまみそ和え (81kcal/0.8g)	・カレーライス○ ・うどん○
		☆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、引き続きよろしく願いいたします。			・もやしチャプチェ (120kcal/1.0g)	

7月

例年より雨の少ない梅雨でした。今年の夏は厳しい暑さとともに、ゲリラ豪雨も多いようです。暑さも本格的になり、食欲低下になりがちです。栄養も偏りがちになりますが、バランスの良い食事をこころがけましょう。



			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
7月17日	(月)	A 定食	鮭フライ タルタルソース○ 小松菜の煮浸し 味噌汁 胚芽米ごはん	E 667 kcal B 31.2 g F 22.9 g C 81 g 塩分 3.2 g	1 0.6 2 1.3 3 0.4 4 6.0 計 8.3	・かぼちゃのいとし煮 (159kcal/0.8g)	★お知らせ★ 今週は諸事情により、学生ホール食堂はお休みになります。カフェテリアにて、アラカルトを提供いたしますので、ぜひご利用ください。
7月18日	(火)	B 定食	鶏肉のはちみつ照り焼き パプリカとツナの塩昆布マリネ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 647 kcal B 27.6 g F 17.6 g C 89.6 g 塩分 3.2 g	1 0.0 2 0.3 3 0.4 4 5.0 計 8.1	・いかのスタミナ炒め (87kcal/1.3g)	・冷し豚骨ラーメン○ ・カレーライス○ ・うどん○
7月19日	(水)	A 定食	さわらのみそマヨ焼き○ ほうれん草と蒸し鶏のごま和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 660 kcal B 31.5 g F 22.3 g C 81.2 g 塩分 3.1 g	1 0.1 2 1.9 3 0.4 4 5.4 計 8.3	・春雨サラダ○ (130kcal/0.9g)	・かぼちゃのクリームスパ○ ・カレーライス○ ・うどん○
7月20日	(木)	B 定食	豚肉の柚子こししょう焼き 里芋のそぼろあんかけ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 660 kcal B 27.6 g F 20.5 g C 86 g 塩分 3.4 g	1 0.0 2 2.9 3 0.9 4 4.4 計 8.2	・ごぼうのバター醤油きんぴら○ (122kcal/1.0g)	・コリンキーとりんごのマリネ (92kcal/1.2g)
7月21日	(金)	A 定食	白身魚のトマトチーズ焼き○ 大根とベーコンのガーリック炒め○ 酸辣湯スープ○ 胚芽米ごはん	E 651 kcal B 36.6 g F 21.1 g C 76.5 g 塩分 2.9 g	1 1.4 2 1.9 3 0.8 4 4.0 計 8.1	・コリンキーとりんごのマリネ (92kcal/1.2g)	・牛玉うどん○ ・カレーライス○ ・うどん○
7月22日	(土)	B 定食	中華丼○ 青梗菜の中華和え○ 酸辣湯スープ○ ミニフルーツ杏仁○	E 666 kcal B 28.6 g F 14.9 g C 102.6 g 塩分 3.4 g	1 1.0 2 1.0 3 0.6 4 6.0 計 8.3	・じゃがいものキーマカレー風 (148kcal/1.0g)	・鮮やかな黄色が特徴の生食できるかぼちゃ。 今回は栄大農園で採れたものを使用します！
7月23日	(日)	A 定食	魚の竜田揚げ○ 枝豆とトマトの彩りサラダ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 682 kcal B 25.8 g F 11.1 g C 84.2 g 塩分 3.3 g	1 0.0 2 1.6 3 1.1 4 5.8 計 8.5	・小松菜と白菜のおかか和え (22kcal/0.6g)	・冷し麻辣麺○ 鶏のから揚げ○ ・カレーライス○ ・うどん○
7月24日	(月)	B 定食	鶏肉のカレークリームソース○ きのここれんこんのバターソース○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 646 kcal B 27.1 g F 21.4 g C 80.1 g 塩分 2.9 g	1 0.1 2 2.3 3 0.8 4 4.9 計 8.1	・がんもと根菜の煮物○ (136kcal/1.1g)	・チキンクリームカレー○ ・カレーライス○ ・うどん○
7月25日	(火)	A 定食	揚げそばのおろし煮 ほうれん草の香味醤油和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 662 kcal B 30.1 g F 21.7 g C 83 g 塩分 3.7 g	1 0.0 2 2.6 3 0.5 4 5.1 計 8.0	・ごぼうサラダ○ (130kcal/0.9g)	・なすの鶏みそあん (130kcal/0.8g)
7月26日	(水)	B 定食	味噌トンテキ しらたきの中華炒め 味噌汁 胚芽米ごはん	E 661 kcal B 27.2 g F 22.7 g C 84.7 g 塩分 3.7 g	1 0.0 2 2.6 3 0.5 4 5.1 計 8.3	・なすの鶏みそあん (130kcal/0.8g)	・冷し担々麺○ ・カレーライス○ ・デザート
7月27日	(木)	A 定食	白身魚のオープン焼き サラダ仕立て じゃがいもとズッキーニのカレー炒め○ コーンのかきたまスープ○ 胚芽米ごはん	E 704 kcal B 28.5 g F 21.1 g C 83.2 g 塩分 2.7 g	1 0.3 2 1.3 3 1.0 4 5.5 計 8.8	・冷し担々麺○ ・カレーライス○ ・デザート	☆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、お食事前の手洗いを、引き続きよろしくお願いいたします。

坂戸カフェテリア

7月

今週使用するキャベツはすべて婦恋産になります。新鮮キャベツをお楽しみください。今週から夕食の営業を始めます！営業時間は16:45～18:45になります。食券はお昼の時間帯から購入できますので、ご希望の方はお早めに食券をご購入ください。



			栄養量	4群	選択小鉢 (エネルギー/塩分)	カフェテリア	夕食 (16:45～18:45)
7月24日	(月)	A 定食	白身魚のフリット サルサマヨソース○ 小松菜としめじのピーナッツ和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 656 kcal B 27.3 g F 24.9 g C 79.2 g 塩分 2.9 g	1 0.0 2 1.3 3 0.4 4 6.5 計 8.2	・里芋のカレーそぼろ煮 (121kcal/1.1g)	鶏肉のごまみそ生姜焼き 大根と豚肉のオイスター煮込み 味噌汁 胚芽米ごはん
7月25日	(火)	B 定食	イタリアンポーク照り焼き○ 婦恋キャベツのコールスローサラダ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 639 kcal B 33 g F 20.5 g C 77.7 g 塩分 3.3 g	1 0.9 2 1.8 3 0.3 4 4.8 計 8.0	・春雨のエスニック炒め (77kcal/0.8g)	単品：カレー○、サラダ
7月26日	(水)	A 定食	鮭のカレー風味照り焼き きゅうりのごま酢和え○ わかめとたまごのスープ○ 胚芽米ごはん	E 663 kcal B 29.2 g F 19.7 g C 85.8 g 塩分 3 g	1 0.3 2 2.0 3 0.6 4 8.3 計 8.3	・じゃがいものみそ炒め (123kcal/0.7g)	・タイ風グリーンカレー○ ・カレーライス○ ・うどん○
7月27日	(木)	B 定食	鶏肉の唐揚げ 油淋鶏ソース ほうれん草のなめたけおろし和え わかめとたまごのスープ○ 胚芽米ごはん	E 657 kcal B 28.3 g F 22.8 g C 81.1 g 塩分 3.6 g	1 0.3 2 2.3 3 0.6 4 5.0 計 8.2	・ごぼうの生姜煮 (92kcal/0.9g)	・白身魚のたぐら 甘酢あんかけ○ ・青梗菜の中華和え○ ・味噌汁 胚芽米ごはん
7月28日	(金)	A 定食	さばの塩麹漬け 小松菜と白菜の七味和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 647 kcal B 27.9 g F 18.7 g C 87.3 g 塩分 3.2 g	1 0.0 2 2.8 3 1.0 4 4.4 計 8.1	・レタスのチコレギサラダ (51kcal/0.7g)	・白身魚のたぐら 甘酢あんかけ○ ・青梗菜の中華和え○ ・味噌汁 胚芽米ごはん
7月29日	(土)	B 定食	豚肉のラタトゥイユソース ひじきの洋風炒め○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 700 kcal B 27.4 g F 27.6 g C 84.8 g 塩分 3.2 g	1 0.0 2 3.2 3 1.1 4 4.5 計 8.7	・れんこんと豚肉の炒め煮 (162kcal/0.9g)	・白身魚のたぐら 甘酢あんかけ○ ・青梗菜の中華和え○ ・味噌汁 胚芽米ごはん
7月30日	(日)	A 定食	モロ勝つ(カツ)○ きんぴらごぼう 味噌汁 胚芽米ごはん	E 667 kcal B 25.7 g F 21.4 g C 90 g 塩分 3.1 g	1 0.1 2 1.6 3 0.9 4 5.3 計 8.3	・ほうれん草のごま和え (66kcal/0.7g)	・ポークビーンズ○ ・しらたきのたらこ炒め○ ・味噌汁 胚芽米ごはん
7月31日	(月)	B 定食	単位取りチキン(タンドリーチキン)○ じゃがいもとトマト煮 味噌汁 胚芽米ごはん	E 656 kcal B 27.5 g F 17.6 g C 94.4 g 塩分 3.2 g	1 0.2 2 2.3 3 1.4 4 4.3 計 8.2	・切干大根のバリバリしそサラダ○ (105kcal/1.1g)	・単品：カレー○、サラダ
7月32日	(火)	A 定食	さわらの辛子みそ焼き○ 根菜の煮物 中華スープ 胚芽米ごはん	E 634 kcal B 27.4 g F 17.4 g C 88.1 g 塩分 2.9 g	1 0.2 2 1.8 3 1.0 4 4.9 計 8.0	・青梗菜と大根のナムル○ (36kcal/1.2g)	・鶏肉のBBQ風 豆苗とやしのカレー炒め○ ・中華スープ 胚芽米ごはん
7月33日	(水)	B 定食	麻婆なす丼○ 春雨サラダ○ 中華スープ オレンジ	E 642 kcal B 16.9 g F 18.2 g C 101.3 g 塩分 3.1 g	1 0.9 2 0.9 3 1.1 4 5.7 計 7.7	・ぜんまいの炒り煮 (90kcal/1.1g)	・単品：カレー○、サラダ
7月34日	(木)	A 定食	豚肉の生姜焼き ほうれん草の信田和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 660 kcal B 28.6 g F 24 g C 79.3 g 塩分 3.3 g	1 0.0 2 2.9 3 0.6 4 4.7 計 8.2	・豆腐の豚キムチ炒め○ (98kcal/1.2g)	・冷し担々麺○ ・カレーライス○ ・うどん○
7月35日	(金)	B 定食	鶏肉の生煮え ほうれん草の信田和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 660 kcal B 28.6 g F 24 g C 79.3 g 塩分 3.3 g	1 0.0 2 2.9 3 0.6 4 4.7 計 8.2	・里芋のごま煮 (139kcal/1.0g)	・冷し担々麺○ ・カレーライス○ ・うどん○



			栄養量	4群	選択小鉢 (エネルギー/塩分)	カフェテリア	夕食 (16:45 ~ 18:45)
7月31日 (月)	A 定食	さばの竜田揚げ 春雨とわかめの酢の物○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 655 kcal P 26.8 g F 20 g C 86.6 g 塩分 3.2 g	1 10.0 2 2.6 3 0.4 4 5.2 計 8.2	・小松菜のごまみそ和え (78kcal/0.9g)	・カレーラーメン○ ・カレーライス○ ・うどん○	豚肉のピリ辛みそ焼き 切干大根の煮物 味噌汁 胚芽米ごはん 単品：カレー○、サラダ
	B 定食	のり塩ビカ○ なすのはちみつ生姜炒め 味噌汁 胚芽米ごはん	E 656 kcal P 28.1 g F 20.6 g C 88.2 g 塩分 3.1 g	1 10.4 2 1.1 3 0.9 4 6.1 計 8.2	・筑前煮 (152kcal/1.0g)		
8月1日 (火)	A 定食	さわらのカレムニエル ラビゴットソース○ 根菜とベーコンの塩きんぴら○ かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 695 kcal P 28.3 g F 24.6 g C 87 g 塩分 3.2 g	1 0.3 2 2.3 3 1.0 4 5.1 計 8.7	・青梗菜とハムの中華和え○ (49kcal/1.0g)	・冷し野菜天ざるそば○ ・カレーライス○ ・うどん○	鶏肉の塩麹漬け キャベツの桜えびマヨ和え○ かきたま汁○ 胚芽米ごはん 単品：カレー○、サラダ
	B 定食	豚肉のオイスター照り焼き かぼちゃのえびあんかけ○ かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 666 kcal P 29.5 g F 19.1 g C 89.2 g 塩分 3.8 g	1 0.3 2 2.7 3 1.1 4 4.3 計 8.3	・ドイツ風ビーンズサラダ○ (165kcal/0.8g)		
8月2日 (水)	A 定食	鮭のマッシュポテト焼き○ ごんにゃくの味噌炒め 味噌汁 胚芽米ごはん	E 656 kcal P 31.5 g F 20.7 g C 84.7 g 塩分 3.5 g	1 0.1 2 2.4 3 0.9 4 4.9 計 8.2	・小松菜と豆もやしのナムル (57kcal/1.1g)	・冷しタンメン○ ・カレーライス○ ・うどん○	
	B 定食	韓国風棒々鶏 カルビ大根 味噌汁 胚芽米ごはん	E 662 kcal P 36.2 g F 19.1 g C 81.6 g 塩分 4.1 g	1 0.1 2 1.8 3 0.6 4 5.8 計 8.3	・れんこんサラダ○ (129kcal/0.8g)	学生ホール食堂 営業終わり	
8月3日 (木)	A 定食	さばの和風マリネ ほうれん草と白菜のおかか和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 644 kcal P 28.3 g F 20.3 g C 83 g 塩分 2.9 g	1 0.0 2 2.5 3 0.7 4 4.8 計 8.0	・根菜の味噌煮 (105kcal/1.3g)	※カフェテリア ・なすとひき肉のカレー○ ・カレーライス○ ・うどん○	
	B 定食	豚肉のマスタード焼き○ 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 642 kcal P 25.9 g F 24.1 g C 77.8 g 塩分 3.4 g	1 0.0 2 2.6 3 0.4 4 4.9 計 8.0	・なすと春雨のオイスター炒め (119kcal/0.5g)		
8月4日 (金)	A 定食	白身魚のバジルタルタル焼き○ 小松菜と蒸し鶏のごま和え ミルクスープ○ 胚芽米ごはん	E 659 kcal P 33.3 g F 23.8 g C 76.8 g 塩分 3.3 g	1 0.7 2 1.6 3 0.5 4 5.5 計 8.2	・里芋と豚肉のこつてり煮 (111kcal/0.9g)	※カフェテリア ・冷しねばうまうどん○ ・カレーライス○ ・うどん○	
	B 定食	チリコンカンライス シーザーサラダ○ ミルクスープ○ コーヒーマゼー○	E 727 kcal P 27 g F 28.6 g C 88.7 g 塩分 3.2 g	1 0.4 2 2.6 3 0.6 4 5.4 計 9.1	・牛ひき肉とれんこんのきんぴら (116kcal/0.9g)		
8月5日 (土)	A 定食	さわらの柚子こしょう焼き カラフルナムル○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 646 kcal P 28.5 g F 16.4 g C 91.1 g 塩分 3.6 g	1 0.0 2 2.0 3 1.1 4 5.0 計 8.1	・大根とベーコンの煮物○ (104kcal/1.1g)	・カレーライス○ ・うどん○	
	B 定食	鶏肉のたらこマヨネーズ焼き○ ほうれん草としめじのツナ和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 633 kcal P 28.5 g F 24.4 g C 73.3 g 塩分 2.7 g	1 0.0 2 2.7 3 0.6 4 4.6 計 7.9	・ビーフンと野菜の炒めもの (83kcal/0.9g)		

食の歳時記

8月

熱中症予防と夏バテ防止

この時期、夏の暑さで熱中症にかかる人や夏バテで食欲が落ちる人が多くみられます。

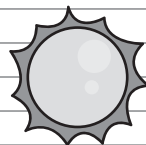
熱中症予防と夏バテ防止を心がけ、暑い夏を乗り切りましょう。

〈熱中症予防〉

- ・毎日天気予報をチェックして暑い日や暑い時間帯を把握し、その時間帯の外出は避けるなど注意をしましょう。
- ・のどが渇いたと感じる前に、こまめに水分補給をします。塩分補給にも留意が必要です。
- ・疲れていると熱中症になりやすいので、十分に休息をとりましょう。
- ・暑いとどうしても食欲が低下しますが、じょうずに食材や調理法を選んで無理なく食事をするようにしましょう。
- ・がまんせず、エアコンや扇風機を有効に活用します。

〈夏バテ防止〉

- ・食事…1日3食きちんと食べます。
- ・睡眠…たっぷりの睡眠をとり、疲れを翌日に残さないようにします。
- ・運動…適度な運動をしましょう。生活のリズムを調整し、自律神経の働きをととのえます。
- ・入浴…ぬるめのお風呂にゆっくり入って自律神経を落ち着かせ、心身をリラックスさせます。





		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7日 (月)	A 定食 白身魚の青のりフライ○ 枝豆ひじきの梅肉サラダ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 662 kcal P 34 g F 19 g C 25 g 塩分 3.2 g	1 0.1 2 1.7 3 0.9 4 5.6 計 8.3	・いかと里芋の煮物 (100kcal/1.1g)	・冷し中華 ごまだれ○ ・カレーライス○ ・うどん○	
8月8日 (火)	B 定食 鶏肉のピーナッツ焼き○ 青梗菜の粒マスタード和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 655 kcal P 30.1 g F 25 g C 24.6 g 塩分 76.1 g	1 0.0 2 2.8 3 0.9 4 5.0 計 8.2	・れんこんポテトサラダ○ (145kcal/0.9g) ・炒りどり (128kcal/0.7g)	・トマトラーメン○ ・カレーライス○ ・うどん○	香味もずくソース
8月9日 (水)	A 定食 鮭のくるみみそ焼き 小松菜の煮浸し けんちん汁 胚芽米ごはん	E 697 kcal P 29.5 g F 25 g C 20.6 g 塩分 3.2 g	1 0.0 2 2.4 3 0.9 4 5.0 計 8.7	・中華風きんぴら (98kcal/0.9g) ・ひじきと大豆の煮物 (83kcal/1.2g)	・冷したぬきうどん○ ・カレーライス○ ・うどん○	
8月10日 (木)	B 定食 豚しゃぶ 香味もずくソース なすの鍋しぎ けんちん汁 胚芽米ごはん	E 679 kcal P 27 g F 24.9 g C 16.1 g 塩分 3.4 g	1 2.8 2 3.0 3 0.7 4 5.0 計 8.5	・小松菜と豆もやしのナムル (57kcal/1.1g) ・豚肉とたまごのねぎ塩炒め○ (112kcal/1.0g)	・きのこクリームスパ○ ・カレーライス○ ・うどん○	ねぎ、みょうががたっぷり 入った、もずくソース。 ごまだれ、ポン酢に飽きたら これ！おうちでも簡単にでき ますよ。
オープン キャンパス 8月11日 (金)	A 定食 チキンカチャトルー○ 夏野菜のイタリアンサラダ○ かぼちゃスープ○ 胚芽米ごはん	E 809 kcal P 30.7 g F 33 g C 92.9 g 塩分 3.1 g	1 0.7 2 2.5 3 1.5 4 5.5 計 10.1	営業時間 11:00 ~ 14:00 まで	・冷し担々麺○ ・カレーライス○	
オープン キャンパス 8月12日 (土)	A 定食 白身魚の唐揚げ 香味野菜のせ とうがんと牛ごぼうのしぐれ煮 梅すまし汁 胚芽米ごはん	E 640 kcal P 28.5 g F 19 g C 85 g 塩分 3.9 g	1 0.0 2 1.8 3 0.7 4 5.5 計 8.0	営業時間 11:00 ~ 14:00 まで	・冷し担々麺○ ・カレーライス○	
☆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、お食事前の手洗しも、引き続きよろしく願いたします。						



		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14日 (月)						
8月15日 (火)						
8月16日 (水)	A 定食 白身魚の唐揚げ ハニーマスタードソース 切干大根の洋風煮○ わかめとたまねぎのスープ 胚芽米ごはん	E 665 kcal P 27.7 g F 21.9 g C 87.2 g 塩分 3.1 g	1 0.0 2 1.9 3 0.7 4 5.6 計 8.3	・ほうれん草と蒸し鶏のごま和え (58kcal/0.8g) ・五目きんぴら (80kcal/0.8g)	・冷し青じそ風味うどん○ ・カレーライス○ ・うどん○	麻婆豆腐
8月17日 (木)	B 定食 麻婆豆腐○ 春雨の中華和え○ わかめとたまねぎのスープ 胚芽米ごはん	E 656 kcal P 27.1 g F 21 g C 84.5 g 塩分 3.7 g	1 0.0 2 3.0 3 0.9 4 5.4 計 8.2	・じゃがいもの洋風きんぴら○ (127kcal/0.9g) ・大根のキムチ煮○ (102kcal/1.0g)	・冷し生姜豆腐ラーメン○ ・カレーライス○ ・うどん○	ピリッと山椒を効かせた本格 麻婆豆腐！ On the ライスで もgood！暑い夏こそ、暑い 麻婆で決まりだね！
8月18日 (金)	A 定食 カルピ井○ 小松菜と白菜の七味和え かきたま汁○ スイカ	E 731 kcal P 22.9 g F 34.1 g C 79.6 g 塩分 3.7 g	1 0.3 2 4.1 3 0.9 4 3.8 計 9.1	・いかのスタミナ炒め (87kcal/1.3g) ・凍り豆腐と野菜の煮物 (79kcal/1.2g)	・ソーセージクリームカレー○ ・カレーライス○	
8月19日 (土)	営業休み ☆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、お食事前の手洗しも、引き続きよろしく願いたします。					

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！



		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)	A 定食 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	・かぼちゃのいとこ煮 (159kcal/0.8g)	・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)	A 定食 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 2.0 4 5.2 計 8.1	・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)	A 定食 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 0.0 2 2.8 3 0.5 4 4.7 計 8.1	・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○ ・カレーライス○ ・うどん○	
8月24日 (木)	A 定食 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 0.0 2 2.0 3 0.8 4 5.3 計 8.2	・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)	A 定食 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 B 定食 韓国風そぼろ丼○ カールナムル○ 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 E 655 kcal P 36.8 g F 15.7 g C 88.7 g 塩分 3.3 g	1 0.8 2 1.8 3 0.5 4 4.7 計 7.9 1 1.1 2 1.7 3 1.1 4 4.3 計 8.2	・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○	
オープン キャンパス 8月26日 (土) ¥450	A 定食 ポークンoodle 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 ☆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いします。	E 721 kcal P 26.6 g F 27.8 g C 86.9 g 塩分 2.7 g	1 0.0 2 3.1 3 1.0 4 4.9 計 9.0		・冷し担々麺○ ・カレーライス○	

今週は『暑さは辛さで乗り切ろう！激辛フェア』を開催します！
日替りアラカルトにて、普段から辛くて人気のあるメニューをそろえました。いつもより辛めにしますので、辛いのが苦手な方は要注意！ひと汗かいて、夏バテを吹き飛ばそう！

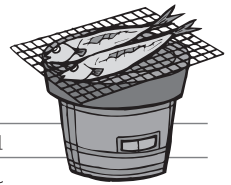


		栄養量	4群	選択小鉢 (エネルギー/塩分)	カフェテリア	おすすめ
8月28日 (月)	A 定食 さばの味噌煮 小松菜としめじのピーナッツ和え○ かきたま汁○ 胚芽米ごはん B 定食 キャベツたっぷり回鍋肉○ 春雨サラダ○ かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 653 kcal P 29.5 g F 21.9 g C 80.7 g 塩分 3.3 g E 663 kcal P 25.9 g F 21.9 g C 88.9 g 塩分 3.7 g	1 0.3 2 2.5 3 0.3 4 5.0 計 8.2 1 0.3 2 1.3 3 0.8 4 5.8 計 8.3	・里芋の五目あんかけ○ (96kcal/1.0g) ・れんこんと豚肉の炒め煮 (162kcal/0.9g)	・激辛フェア 冷し麻辣麺○ ・カレーライス○ ・うどん○	
8月29日 (火)	A 定食 鮭のカレー風味照り焼き しらたきのたらこ炒め○ 味噌汁 胚芽米ごはん B 定食 チキンカツ 梅おろしソース○ ほうれん草と白菜のおかか和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 658 kcal P 28.3 g F 18.7 g C 89.7 g 塩分 3.4 g E 681 kcal P 28.2 g F 24.3 g C 85 g 塩分 2.9 g	1 0.0 2 2.3 3 0.9 4 5.2 計 8.2 1 0.2 2 2.2 3 0.7 4 5.4 計 8.5	・さつまいもサラダ○ (180kcal/0.5g) ・大根と豚肉のオイスター煮込み (68kcal/0.7g)	・激辛フェア グリーンカレー○ ・カレーライス○ ・うどん○	チキンカツ 梅おろしソース しつとりジューシーなチキンカツ、夏は梅おろしでさっぱり食べよう！
8月30日 (水)	A 定食 モロの竜田揚げ○ きんぴらごぼう けんちん汁 胚芽米ごはん B 定食 味噌トンテキ 青梗菜ともやしのナムル○ けんちん汁 胚芽米ごはん	E 654 kcal P 24.3 g F 23 g C 83.7 g 塩分 2.9 g E 653 kcal P 28.1 g F 22.1 g C 81.6 g 塩分 3.5 g	1 0.0 2 1.8 3 0.8 4 5.6 計 8.2 1 0.0 2 2.0 3 0.5 4 4.7 計 8.2	・和風マカロニサラダ○ (159kcal/0.7g) ・ロールキャベツ トマト煮○ (132kcal/0.5g)	・激辛フェア アラビアータ○ ・カレーライス○ ・うどん○	
8月31日 (木)	A 定食 さわらのごまマヨ焼き○ ほうれん草の信田和え 洋風スープ 胚芽米ごはん B 定食 夏野菜ドライカレー○ 海草サラダ 洋風スープ オレンジ	E 642 kcal P 29.5 g F 24.4 g C 73.4 g 塩分 2.7 g E 694 kcal P 26.9 g F 23.3 g C 92.9 g 塩分 3.9 g	1 0.0 2 2.0 3 0.5 4 5.0 計 8.5 1 0.1 2 2.5 3 1.6 4 4.9 計 8.5	・なすと生揚げのみそ炒め (142kcal/1.2g) ・かぼちゃのそぼろあんかけ (134kcal/1.0g)	・激辛フェア ピリ辛山椒うどん○ ・カレーライス○ ・うどん○	夏野菜ドライカレー じっくり炒めた野菜とひき肉のうま味いっぱいのドライカレー。夏野菜の素揚げが彩りよく食欲をそそります。
9月1日 (金)	A 定食 あじの蒲焼き風 枝豆ひじきの梅肉サラダ 味噌汁 胚芽米ごはん B 定食 焼肉チキン○ 白菜と豚肉のオイスター炒め 味噌汁 胚芽米ごはん	E 651 kcal P 35.5 g F 17 g C 87.4 g 塩分 4.4 g E 660 kcal P 28.6 g F 20.5 g C 86.7 g 塩分 3.1 g	1 0.0 2 1.8 3 0.9 4 5.4 計 8.1 1 0.0 2 2.5 3 0.5 4 5.2 計 8.1	・小松菜としめじのツナ和え (50kcal/0.7g) ・ぜんまいの炒り煮 (90kcal/1.1g)	・激辛フェア 酸辣湯麺○ ・カレーライス○ ・うどん○	
9月2日 (土)	A 定食 鮭の西京漬け ほうれん草のごま和え 味噌汁 胚芽米ごはん B 定食 豚肉のラタトゥイユソース とうがんとベーコンの煮物○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 649 kcal P 27.8 g F 17.9 g C 91.3 g 塩分 3 g E 660 kcal P 26.7 g F 24 g C 81.5 g 塩分 3.2 g	1 0.0 2 2.2 3 0.8 4 5.1 計 8.1 1 0.0 2 2.8 3 0.9 4 4.6 計 8.3	・キャベツのコールスローサラダ○ (98kcal/0.9g) ・じゃがいもとツナのカレー炒め (104kcal/0.9g)	・カレーライス○ ・うどん○	

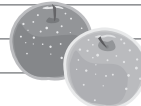
食の歳時記

9月

秋の食材



- ・さつま芋…食物繊維（じゃがいもの2倍近い）やカリウム（ナトリウムの排泄を促し、高血圧を予防する）、ビタミンC（加熱による損失が2～3割と少ない）が多く含まれます。60℃以下で長時間加熱をすると甘味が増します。揚げ物、煮物、そしてお菓子にも。
- ・里芋……泥つきでしっとりしているものを。ぬめりは調味料の浸透を悪くするので、含め煮の場合は塩もみをするか、塩または酢を加えた湯で下ゆでして除いてから煮るとよいでしょう。逆にこのぬめりを生かしてそのまま煮ころがしにするのもおいしいものです。
- ・きのこ……きのこ類は全般にエネルギーが低く、ビタミンB群、ビタミンD、食物繊維が多く含まれます。加熱するとかさが減るので、たっぷり食べることができます。きのこのうま味を生かしていため物やスープなどに。
- ・サンマ……良質タンパク質や脂肪に富んでいます。生活習慣病に有効な、多価不飽和脂肪酸のEPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）を多く含んでいます。ごく鮮度のよいものは刺し身にして食べます。
- ・なし……甘みが強い「幸水」と、甘味の中に適度な酸味がある「豊水」が生産の主流。果肉がやわらかく果汁がたっぷりあります。
- ・柿……ビタミンCの含有量はくだもの中でもトップクラス。生でそのまま食べるほか、白あえやなますなどのあえ物にも。



9月

早くも9月、夏休みも半分が終わりました。勉強も遊びも、やり残しがないように、お過ごしください。暑い日もまだまだあると思いますので、体調管理には十分お気を付けてください。カフェテリアも2定食で絶賛営業中です！どうぞご利用ください。



			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
9月4日 (月)	A 定食	白身魚の天ぷら 甘酢あんかけ○ 小松菜と豆もやしのナムル 味噌汁 胚芽米ごはん	E 652 kcal D 28.7 g F 18.8 g C 88.9 g 塩分 4 g	1 2 3 4 計	・枝豆とトマトの彩りサラダ (69kcal/0.8g)	・魚介とんこつつけ麺○ ・カレーライス○ ・うどん○	
	B 定食	鶏肉のはちみつ照り焼き 根菜のみそきんぴら 味噌汁 胚芽米ごはん	E 664 kcal D 26.6 g F 17.2 g C 95 g 塩分 3.6 g	1 2 3 4 計	・里芋と豚肉のこってり煮 (111kcal/0.9g)		
9月5日 (火)	A 定食	揚げさばのおろし煮 ほうれん草と白菜の七味和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 660 kcal D 28.5 g F 22.2 g C 83 g 塩分 3.4 g	1 2 3 4 計	・キャベツの韓国風サラダ○ (81kcal/0.8g)	・塩麹肉汁うどん○ ・カレーライス○ ・うどん○	
	B 定食	豚肉のカレーチーズ焼き○ きのここれんこんのバターソテー○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 682 kcal D 31 g F 25.9 g C 80.7 g 塩分 3 g	1 2 3 4 計	・鶏じゃが (146kcal/1.3g)		
9月6日 (水)	A 定食	鮭のりマヨソース○ 切干大根の洋風煮○ 酸辣湯スープ○ 胚芽米ごはん	E 671 kcal D 31.6 g F 23.8 g C 80.4 g 塩分 3.3 g	1 2 3 4 計	・青梗菜としめじのツナ和え (46kcal/0.7g)	・黒酢冷し中華 ・カレーライス○ ・うどん○	
	B 定食	鶏肉の山椒唐揚げ タイ風春雨サラダ○ 酸辣湯スープ○ 胚芽米ごはん	E 668 kcal D 30 g F 20.8 g C 86.1 g 塩分 3.2 g	1 2 3 4 計	・豚肉となすのおかか和え (122kcal/0.9g)		
9月7日 (木)	A 定食	白身魚のコーンフ레이크揚げ○ ほうれん草と蒸し鶏のごま和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 641 kcal D 30.3 g F 20.3 g C 98.9 g 塩分 3.4 g	1 2 3 4 計	・かぼちゃサラダ○ (192kcal/0.6g)	・ハヤシライス○ ・カレーライス○ ・うどん○	白身魚のコーンフ레이크揚げ
	B 定食	豚しゃぶ 香味もずくソース ねぎ塩炒め えび風味○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 659 kcal D 30.5 g F 23.2 g C 98.5 g 塩分 3.7 g	1 2 3 4 計	・カルビ大根 (114kcal/1.3g)		バリバリした食感が楽しい変わり揚げ。コーンフ레이크のはのかな甘みが、美味しさを引き立てます。
9月8日 (金)	A 定食	さばのぶり辛みそ焼き 小松菜としめじのおろし和え たまごスープ○ 胚芽米ごはん	E 646 kcal D 29.4 g F 20.5 g C 82.7 g 塩分 2.9 g	1 2 3 4 計	・ジャーマンポテト○ (186kcal/0.6g)	・ごまドレサラダスパ○ ・カレーライス○ ・うどん○	
	B 定食	麻婆なす丼○ キャベツとかにかまの塩昆布和え○ たまごスープ○ はちみつレモンゼリー	E 647 kcal D 19.8 g F 20.2 g C 95.5 g 塩分 3 g	1 2 3 4 計	・筑前煮 (152kcal/1.0g)		
AL入試 9月9日 (土)	A 定食	さわらの辛子みそ焼き○ 凍り豆腐と野菜の煮物 みぞれ味噌汁 胚芽米ごはん	E 644 kcal D 28.3 g F 18.5 g C 86.6 g 塩分 3.9 g	1 2 3 4 計	入試のため、 小鉢は1種類となります。 ご了承ください。	・カレーライス○	☆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、お食事の手洗も、引き続きよろしくお願いいたします。

もうすぐ後期の授業が始まります。そろそろ休みモードから抜け出す準備をしましょう。夜更かしもほどほどに、朝も早く起きて、活動的に過ごしてみても？早起きは三文の徳、いつもとは違う1日が待っていますよ！



		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	
9月11日 (月)	A 定食	659 kcal 28.8 g 22.2 g 83.5 g 塩分 3.7 g	1 0.0 2 2.3 3 0.8 4 5.0 計 8.2	・小松菜のごまみそ和え (78kcal/0.9g)	・とんこつラーメン○ ・カレーライス○ ・うどん○		
	B 定食	694 kcal 26.1 g 29.4 g 79 g 塩分 2.3 g	1 0.0 2 2.3 3 0.9 4 5.4 計 8.7	・牛ひき肉とれんこんのきんぴら (116kcal/0.9g)			
9月12日 (火)	A 定食	682 kcal 28.7 g 23.9 g 85.8 g 塩分 3.4 g	1 0.0 2 2.3 3 0.8 4 5.4 計 8.5	・春雨の梅マヨ和え○ (121kcal/0.5g)	・冷しごま味噌うどん○ ・カレーライス○ ・うどん○		
	B 定食	658 kcal 26.3 g 23.7 g 82.1 g 塩分 3.9 g	1 0.0 2 2.8 3 0.7 4 4.7 計 8.2	・鶏じゃが (146kcal/1.3g)			
9月13日 (水)	A 定食	662 kcal 27.5 g 21.3 g 87.3 g 塩分 3.8 g	1 0.0 2 2.6 3 0.5 4 5.1 計 8.3	・青梗菜と厚揚げの中華和え (65kcal/0.7g)	・冷しねばうまそば○ ・カレーライス○ ・うどん○	鶏肉のハニーマスタード焼き はちみつと粒マスタードで漬 け込み、さらにそのソースを かけた一品。鶏肉がしっとり 柔らかく、ひそかに人気の高 いメニューです。	
	B 定食	710 kcal 27.4 g 27.5 g 84.9 g 塩分 3.8 g	1 0.0 2 2.5 3 0.6 4 5.7 計 8.9	・切干大根の韓国風炒め (106kcal/0.9g)			
9月14日 (木)	A 定食	660 kcal 26.8 g 21.9 g 85.9 g 塩分 3.4 g	1 0.0 2 2.2 3 0.5 4 5.6 計 8.3	・じゃがいもの味噌炒め (123kcal/0.7g)	・シーフードトマトカレー○ ・カレーライス○ ・うどん○		
	B 定食	679 kcal 29 g 25.7 g 80 g 塩分 3.1 g	1 0.0 2 2.6 3 0.7 4 5.2 計 8.5	・ごぼうの生姜煮 (92kcal/0.9g)			
9月15日 (金)	A 定食	649 kcal 24.2 g 13.9 g 105.7 g 塩分 3 g	1 0.3 2 0.7 3 1.8 4 5.3 計 8.1	・豆苗とやしのカレー炒め○ (94kcal/0.7g)	・冷しタンメン○ ・カレーライス○ ・うどん○		
	B 定食	659 kcal 28.7 g 24.1 g 79.3 g 塩分 2.9 g	1 0.4 2 2.7 3 0.5 4 4.7 計 8.2	・根菜の煮物 (70kcal/1.0g)			
9月16日 (土)	害虫駆除のため、営業休みになります。 また、片付け清掃のため、来週18、19日も休みになります。 どうぞご了承ください。						

今年の夏は、暑さもさほど厳しくなく、あっという間に終わってしまった気がします。後期開始まであと少し、いいスタートを切れるよう準備を始めましょう。カフェテリアも今週は、18、19、23日とお休みになります。どうぞご了承ください。



		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
9月18日 (月)	<div>敬老の日</div>					
9月19日 (火)	<div>害虫駆除後の片付け・清掃のため、営業休みになります。 どうぞご了承ください。</div>					
9月20日 (水)	<div>A 定食</div> <div>鮭フライ タルタルソース○ ほうれん草と白菜のおかか和え 味噌汁 胚芽米ごはん</div> <div>E 718 kcal P 30.8 g F 28.7 g C 81.3 g 塩分 2.9 g</div> <div>1 0.6 2 2.0 3 0.5 4 5.9 計 9</div>	・ なすと春雨のオイスター炒め (119kcal/0.5g)		<div>・ ソーセージトマトス/パ○ ・ カレーライス○ ・ うどん○</div>		
	※ 1 定食となります。 ご了承ください。		・ 大根のキムチ煮○ (102kcal/1.0g)			
9月21日 (木)	<div>A 定食</div> <div>タンドリーチキン○ じゃがいものベベロンきんぴら○ エスニックスープ○ 胚芽米ごはん</div> <div>E 657 kcal P 27.2 g F 21.4 g C 86.4 g 塩分 3 g</div> <div>1 0.2 2 2.7 3 1 4 4.4 計 8.2</div>	・ 青梗菜とハムの中華和え○ (49kcal/1.0g)		<div>・ 野菜天ざるそば○ ・ カレーライス○ ・ うどん○</div>		
	※ 1 定食となります。 ご了承ください。		・ とうがんのそぼろあんかけ (61kcal/1.2g)			
9月22日 (金)	<div>A 定食</div> <div>さわらの柚子こしょう焼き 小松菜のピーナッツ和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん</div> <div>E 656 kcal P 28.5 g F 17.9 g C 89.7 g 塩分 2.9 g</div> <div>1 0 2 1.9 3 0.9 4 5.3 計 8.2</div>	・ いかと里芋の煮物 (100kcal/1.1g)		<div>・ 冷し中華ごまだれ○ ・ カレーライス○ ・ うどん○</div>		
	※ 1 定食となります。 ご了承ください。		・ 豚肉とエリンギのごま味噌炒め (96kcal/0.9g)			
9月23日 (土)	<div>秋分の日</div> <div>☆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 健康を守ることもつながります。</div>					

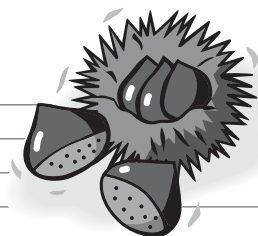


			栄養量	4群	選択小鉢 (エネルギー/塩分)	学生ホール	おすすめ	
9月25日	(月)	A 定食	白身魚のフリット サルサマヨソース○ しらたきのたらこ炒め○ かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 651 kcal P 26.2 g F 24.2 g C 80.8 g 塩分 3 g 計 8.1	・タイ風春雨サラダ○ (72kcal/1.1g)	・小松菜たっぷり キーマカレー○		
		B 定食	鮭わ鮭鶏つくね○ ほうれん草と白菜のおかか和え かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 650 kcal P 25.6 g F 22.7 g C 81.3 g 塩分 3.2 g 計 8.1	・なめこと厚揚げの煮物 (160kcal/1.2g)	・カレーライス○ ・うどん○		
9月26日	(火)	A 定食	鮭のちゃんちゃん焼き風○ 枝豆ひじきの梅肉サラダ すまし汁○ 胚芽米ごはん	E 632 kcal P 31.7 g F 18.9 g C 82.4 g 塩分 3.4 g 計 7.9	・小松菜のごまみそ和え (74kcal/0.8g)	・かきたまうどん○	鮭のちゃんちゃん焼き風	
		B 定食	イタリアンボーク照り焼き○ じゃがいもとツナのカレー炒め すまし汁○ 胚芽米ごはん	E 643 kcal P 33.3 g F 17.8 g C 84.3 g 塩分 3 g 計 8.0	・大根と桜えびの煮物○ (56kcal/1.2g)	・カレーライス○ ・うどん○	ちゃんちゃん焼きとは、北海道の郷土料理で、鉄板に野菜と鮭をのせ、味噌で味付けしたもの。カフェテリアではホイル焼きにして、うま味を閉じ込みました。	
9月27日	(水)	A 定食	さわらの塩麹漬け 切干大根のバリバリしそサラダ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 629 kcal P 26.9 g F 20.3 g C 81.7 g 塩分 3.4 g 計 7.9	・れんこんと豚肉の炒め煮 (162kcal/0.9g)	・台湾ラーメン○ ・カレーライス○ ・うどん○		
		B 定食	鶏肉の唐揚げ チリソースがけ○ 青梗菜ともやしのナムル○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 632 kcal P 28 g F 23.1 g C 85.5 g 塩分 3.7 g 計 8.5	・かばちの含め煮 (99kcal/0.8g)			
9月28日	(木)	A 定食	モロカソ○ 小松菜のごま和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 659 kcal P 27.1 g F 22.9 g C 83.3 g 塩分 3 g 計 8.2	・細切りじゃがいもの中華炒め (123kcal/0.9g)	・鶏白湯つけめん○ ・愛玉子(オーギョー)付き		
		B 定食	豚肉のねぎ塩焼き キャベツの辛子酢味噌和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 648 kcal P 25.6 g F 24.8 g C 77.7 g 塩分 3.2 g 計 8.1	・大根と豚肉のオイスター煮込み (68kcal/0.7g)	・カレーライス○ ・うどん○		
9月29日	(金)	A 定食	さばのごま味噌焼き ほうれん草のなめたけおろし和え キャベツとコーンのスープ 胚芽米ごはん	E 665 kcal P 28.5 g F 20.1 g C 88.8 g 塩分 3.1 g 計 8.3	・ごほうサラダ○ (130kcal/0.9g)	・ちゃんぽん○ ・カレーライス○ ・うどん○	カオマンガイ	
		B 定食	カオマンガイ (タイ風鶏のせごはん) 春雨のエスニック炒め キャベツとコーンのスープ タピオカミルク○	E 721 kcal P 27.1 g F 23.7 g C 97.3 g 塩分 3.3 g 計 9.0	・里芋のカレーそぼろ煮 (121kcal/1.1g)		鶏肉をしょうがで煮て、その煮汁でごはんを炊きます。煮た鶏肉と特製薬味だれをかけていただきます。エスニックの香りをお楽しみあれ！	
9月30日	(土)	A 定食	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 647 kcal P 28.8 g F 22.5 g C 79.8 g 塩分 2.7 g 計 8.1	・がんもと野菜の煮物○ (136kcal/1.1g)	・カレーライス○ ・うどん○		
			☆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繋がります。					・いかのスタミナ炒め (87kcal/1.3g)

食の歳時記

10月

十三夜



十五夜が旧暦の8月15日の満月であるのに対し、旧暦の9月13日の月を十三夜と呼びます。旧暦の9月13日は現在の暦ですと10月ごろになります。

十五夜が中国から伝わった風習であるのに対して、十三夜は収穫を感謝する日本独自のものです。十五夜しか見ないのは「片月見」といってよくないこととされ、十五夜の月見をしたら必ず十三夜も月見をするとされています。

十五夜は里芋をお供えするところから「芋名月」とも呼ばれます。これに対して十三夜は、栗や豆を収穫する時期でこれをお供えするため、別名「栗名月」や「豆名月」とも呼ばれます。



早くも10月、今年も残り3カ月となりました。みなさん、休みモードから抜け出せましたか？朝晩、ぐっっと冷え込むようになりましたので、風邪などひかぬようお気を付けください。また、お食事前の手洗いがいも、忘れずに。



		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2日 (月)	A 定食	鮭のコーンマヨネーズ焼き○ ほうれん草と煮し鶏のごま和え 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E 645 kcal P 30.1 g F 22.8 g C 78 g 塩分 2.8 g 計 8.1	・カルビ大根 (114kcal/1.3g)	・チキンクリームカレー○ ・カレーライス○ ・うどん○	癒恋キャベツ 今年の悪天候の中、今年も癒恋村から美味しい高原キャベツをいただきました！たっぷり使った回鍋肉にします。今月は無料配布の予定もあります！
	B 定食	癒恋キャベツたっぷり回鍋肉○ 春雨のマヨぽん和え○ 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E 647 kcal P 23.7 g F 19.5 g C 91.4 g 塩分 3.7 g 計 8.1	・きのこじゃがいもの粒マスタード炒め○ (195kcal/0.8g)		
10月3日 (火)	A 定食	さばの味噌煮 きゅうりのごま酢和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 649 kcal P 29.1 g F 19.7 g C 84 g 塩分 3.4 g 計 8.1	・青梗菜としめじのツナ和え (46kcal/0.7g)	・とりそば○ ・カレーライス○ ・うどん○	
	B 定食	焼肉チキン○ ひじきとれんごんのきんぴら 味噌汁 胚芽米ごはん	E 659 kcal P 26.1 g F 19.6 g C 92.5 g 塩分 3.4 g 計 8.2	・なすのトマト煮 (113kcal/0.6g)		
10月4日 (水)	A 定食	モロの唐揚げ○ 切干大根の煮物 けんちん汁 胚芽米ごはん	E 651 kcal P 24.4 g F 22.6 g C 83.3 g 塩分 3.3 g 計 8.1	・さつまいもサラダ○ (180kcal/0.5g)	・野菜たっぷり 札幌みそラーメン○ ・カレーライス○ ・うどん○	十五夜 (お月見) 『中秋の名月』、十五夜です。まんまるお月様に見たてたメニューを提供します。夜には本物のお月様が見えますように…。
	B 定食	月見鶏めし○ ほうれん草の辛子和え けんちん汁 お月見しらたま	E 679 kcal P 29.9 g F 16.6 g C 97.5 g 塩分 3.4 g 計 8.5	・こんにやくの味噌炒め (88kcal/1.1g)		
10月5日 (木)	A 定食	鮭のカレー風味照り焼き 小松菜としめじのピーナッツ和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 638 kcal P 28.1 g F 19.6 g C 82.6 g 塩分 3.2 g 計 8.0	・肉じゃが (128kcal/1.3g)	・坦々ごまだれうどん○ ・オレンジジュース付き○ ・カレーライス○ ・うどん○	
	B 定食	豚肉のラタトゥイユソース パプリカとツナの塩昆布マリネ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 657 kcal P 27 g F 19.6 g C 85.1 g 塩分 2.8 g 計 8.2	・豆ときのこの辛味炒め (124kcal/1.4g)		
10月6日 (金)	A 定食	白身魚の青のりフライ○ きんぴらごぼろ 中華風かきたまスープ○ 胚芽米ごはん	E 675 kcal P 30.2 g F 20.8 g C 88.9 g 塩分 2.7 g 計 8.4	・ほうれん草の信田和え (51kcal/0.6g)	・ナポリタンソース スパゲティ○ ・カレーライス○ ・うどん○	
	B 定食	麻婆豆腐○ カラフルナムル○ 中華風かきたまスープ○ 胚芽米ごはん	E 671 kcal P 31.5 g F 24.2 g C 76.7 g 塩分 4.1 g 計 8.4	・揚げだし里芋 (109kcal/0.7g)		
10月7日 (土)	A 定食	さわらのトマト煮 キャベツとりんごの酢の物 ミルクスープ○ 胚芽米ごはん	E 666 kcal P 28.7 g F 17.4 g C 97 g 塩分 2.9 g 計 8.3	・炒りどり (128kcal/0.7g)	・カレーライス○ ・うどん○	
		☆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つながります。				

秋本番！過ごしやすくなるこの季節、心も体も余裕がでやすいような気がします。『○○の秋』、みなさんは何をしますか？新しいことにチャレンジするもよし、好きなことをトコトン追及するもよし…、この機会に、何か取り組んでみませんか？



		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9日 (月) 体育の日	A 定食	さばのピリ辛みそ焼き 凍り豆腐と野菜の煮物 わかめとたまごのスープ○ 胚芽米ごはん	E 661 kcal P 31.9 g F 22.4 g C 78.5 g 塩分 3.5 g 計 8.3	・れんこんサラダ○ (129kcal/0.8g)	・グリーンカレー○ ・カレーライス○ ・うどん○	
	B 定食	豚肉のマスタード焼き○ 小松菜としめじのツナ和え わかめとたまごのスープ○ 胚芽米ごはん	E 649 kcal P 28.3 g F 25.9 g C 72.2 g 塩分 3.1 g 計 8.1	・なすのはちみつ生姜炒め (105kcal/0.9g)		
10月10日 (火)	A 定食	鮭のマッシュポテト焼き○ エリンギとれんごんのきんぴら○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 659 kcal P 28.6 g F 20.9 g C 85.8 g 塩分 3.4 g 計 8.2	・キャベツのコールスローサラダ○ (98kcal/0.9g)	・ちくわ天そば○ ・カレーライス○ ・うどん○	
	B 定食	鶏肉のはちみつ照り焼き ほうれん草と白菜のおかか和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 650 kcal P 27 g F 17.6 g C 91.1 g 塩分 3.1 g 計 8.1	・かぼちゃのそぼろあんかけ (134kcal/1.0g)		
10月11日 (水)	A 定食	白身魚の天ぷら 野菜あんかけ○ 春雨とわかめの酢の物○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 644 kcal P 28.3 g F 15.7 g C 95 g 塩分 3.6 g 計 8.0	・じゃがいものみそ炒め (123kcal/0.7g)	・タンメン○ ・カレーライス○ ・うどん○	
	B 定食	豚肉のカレーチーズ焼き○ 小松菜と豆もやしのナムル 味噌汁 胚芽米ごはん	E 675 kcal P 31.4 g F 26.3 g C 76.3 g 塩分 3.5 g 計 8.4	・ロールキャベツ トマト煮○ (132kcal/0.5g)		
10月12日 (木)	A 定食	さわらのごまマヨネーズ焼き○ レタスの塩だれ和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 653 kcal P 28 g F 26.9 g C 72.7 g 塩分 3.2 g 計 8.2	・ピーフンと野菜の炒めもの (83kcal/0.9g)	・ハヤシライス○ ・ミニサラダ付き○ ・カレーライス○ ・うどん○	手作りハンバーグ きのこソース 手ごねで一つ一つ、丁寧に作った特製ハンバーグ。季節のきのこソースをたっぷりかけてお召上がりください。
	B 定食	手作りハンバーグ きのこソース○ 青梗菜の中華和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 654 kcal P 28.2 g F 21.9 g C 83.8 g 塩分 3.9 g 計 8.2	・いかと里芋の煮物 (100kcal/1.1g)		
10月13日 (金)	A 定食	鮭のくるみみそ焼き 小松菜の煮浸し 洋風スープ 胚芽米ごはん	E 683 kcal P 29 g F 22.7 g C 88.1 g 塩分 3.5 g 計 8.5	・ジャーマンポテト○ (186kcal/0.6g)	・肉汁うどん○ ・カレーライス○ ・うどん○	鮭のくるみみそ焼き 鮭の上に、くるみみそを乗せて焼きました。くるみのアクセントが鮭と合います。ごはながすすむ味です。
	B 定食	チリコンカンライス シーザーサラダ○ 洋風スープ 梨	E 682 kcal P 24.7 g F 24.2 g C 90.6 g 塩分 2.8 g 計 8.5	・大根のキムチ煮○ (102kcal/1.0g)		
10月14日 (土)	A 定食	鶏肉のごまだれ焼き 切干大根とちくわのきんぴら○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 659 kcal P 29.7 g F 20.8 g C 83.6 g 塩分 3.6 g 計 8.2	・根菜の味噌マヨ和え○ (118kcal/1.0g)	・カレーライス○ ・うどん○	
		☆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つながります。				



			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
嬌恋ランチ	A 定食	白身魚のキャベカラーチーズ焼き○ 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 D 33.3 g F 22.7 g C 80.5 g 塩分 3.1 g	1 1.4 2 3.9 3 0.9 4 4.8 計 8.4	・キャベツのぶちゃんぶるー○ (93kcal/0.9g)	・つまキャベ入り 和風さのこスパ○ ・カレーライス○ ・うどん○	嬌恋ランチ開催!!
10月16日	B 定食	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 D 29.1 g F 26.4 g C 80.6 g 塩分 2.5 g	1 0.5 2 3.0 3 0.8 4 5.1 計 8.6	・ひじきの煮物 (65kcal/1.4g)	・温製青じそそば○ ・カレーライス○ ・うどん○	自然のうまみたっぷりの嬌 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	A 定食	さばの韓国風ビリ辛煮 春雨サラダ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 652 kcal D 27.3 g F 20.9 g C 85.2 g 塩分 3.6 g	1 0.0 2 2.6 3 4.0 4 0.3 計 8.1	・じゃがいもトマト煮 (105kcal/0.5g)	・鶏肉とピーマンの中華炒め (89kcal/0.9g)	
(火)	B 定食	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ッツ和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 656 kcal D 29.6 g F 17.5 g C 91 g 塩分 3.3 g	1 1.8 2 3.0 3 1.0 4 5.2 計 8.3	・筑前煮 (152kcal/1.0g)	・かきたまうどん○ ・カレーライス○ ・うどん○	
10月18日	A 定食	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 D 27.3 g F 22.1 g C 83.5 g 塩分 3.6 g	1 0.0 2 2.0 3 0.9 4 5.2 計 8.1	・なすと生揚げの味噌炒め (142kcal/1.2g)		
(水)	B 定食	鶏肉のねぎごま唐揚げ○ 海草サラダ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 657 kcal D 28.3 g F 24.6 g C 81 g 塩分 3.7 g	1 0.3 2 2.3 3 0.5 4 5.3 計 8.3	・かぼちゃサラダ○ (192kcal/0.6g)	・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19日	A 定食	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 D 27.2 g F 14.3 g C 104.9 g 塩分 3.5 g	1 0.1 2 0.7 3 0.0 4 6.6 計 8.3	・かぼちゃと豚肉のこつてり煮 (111kcal/0.9g)		
(木)	B 定食	味噌トントン 青梗菜とまよしのナムル○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 682 kcal D 27.4 g F 22.6 g C 88.6 g 塩分 3.9 g	1 0.0 2 2.7 3 0.3 4 5.0 計 8.6	・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	・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	さんまの蒲焼き風
10月20日	A 定食	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 D 26.3 g F 31.2 g C 86.7 g 塩分 3.2 g	1 0.3 2 2.8 3 0.6 4 5.7 計 9.4	・じゃがいもとツナのカレー炒め (104kcal/0.9g)	・麻練麺○ ・カレーライス○ ・うどん○	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！
(金)	B 定食	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 D 21.9 g F 23.3 g C 92.8 g 塩分 2.9 g	1 0.6 2 1.7 3 0.7 4 5.5 計 8.5	・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)	
10月21日	A 定食	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 D 29.6 g F 22.4 g C 81.4 g 塩分 3.5 g	1 2.5 2 0.9 3 0.9 4 4.7 計 8.2		・カレーライス○ ・うどん○	
(土)	☆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 ることに繋がります。						



			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23日	A 定食	さばの竜田揚げ ほうれん草の信田和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 664 kcal D 28.2 g F 21.9 g C 79.3 g 塩分 3 g	1 0.0 2 2.7 3 0.5 4 4.8 計 8.0	・ドイツ風ビーンズサラダ○ (165kcal/0.8g)	・野菜たっぷり 牛乳味噌ラーメン○ ・カレーライス○ ・うどん○	
(月)	B 定食	豚肉のオープン焼き オレンジビガロードソース○ きのことしめじのバターソース○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 639 kcal D 26.5 g F 20.8 g C 86 g 塩分 2.6 g	1 0.0 2 2.6 3 0.7 4 4.6 計 8.0	・かぼちゃのえびあんかけ○ (116kcal/1.3g)		
10月24日	A 定食	さわらのきのこホイル焼き○ 枝豆ひじきの梅肉サラダ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 643 kcal D 35.5 g F 19.4 g C 81.2 g 塩分 3.7 g	1 0.6 2 2.0 3 1.0 4 4.3 計 8.0	・小松菜としらすのおろし和え (48kcal/1.0g)	・カレーうどん○ ・カレーライス○ ・うどん○	デザートは食券販売となりま す。お早めにお買い求めくだ さい。
(火)	B 定食	のり塩ピカタ○ 豚肉となすのおかか和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 644 kcal D 35.7 g F 19.2 g C 78.1 g 塩分 3.2 g	1 0.4 2 1.6 3 0.5 4 5.6 計 8.1	・カレー肉じゃが (133kcal/1.3g)		
10月25日	A 定食	鮭の韓国風照り焼き キャベツときゅうりのごま和え○ エスニックスープ○ 胚芽米ごはん	E 670 kcal D 28.6 g F 22.7 g C 85.1 g 塩分 3.3 g	1 0.0 2 2.2 3 0.8 4 5.4 計 8.4	・きのこベーコンのマヨ炒め○ (112kcal/0.5g)	・ちゃんぽん○ ・カレーライス○ ・うどん○	ハロウィンデザート
(水)	B 定食	中華丼○ 青梗菜と大根のナムル○ エスニックスープ○ 中華ポテト	E 696 kcal D 26.1 g F 15.6 g C 111 g 塩分 3.5 g	1 0.2 2 1.1 3 2.0 4 5.5 計 8.7	・根菜の味噌煮 (68kcal/1.3g)		パンブキンムス○ ¥200
10月26日	A 定食	彩り野菜と白身魚の唐揚げ 生姜みそあん ひじきとしめじのきんぴら 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E 679 kcal D 26.7 g F 15.4 g C 105 g 塩分 3.7 g	1 0.0 2 0.9 3 1.5 4 6.0 計 8.5	・ほうれん草ののり和え○ (60kcal/0.8g)	・けんちんうどん○ 水ようかん付き	ハロウィンデザート
(木)	B 定食	豚肉のオイスター照り焼き パンサンスー○ 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E 642 kcal D 25.2 g F 21.9 g C 81.3 g 塩分 3.7 g	1 0.1 2 0.8 3 0.2 4 5.0 計 8.0	・カルビ大根 (114kcal/1.3g)	・カレーライス○ ・うどん○	クリームブリュレ○ ¥200
10月27日	A 定食	さばの和風マリネ 小松菜のごま和え かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 693 kcal D 29.5 g F 24.7 g C 83.4 g 塩分 3 g	1 0.3 2 2.6 3 0.6 4 5.1 計 8.7	・さつまいもとりんごの ヨーグルトサラダ○ (176kcal/0.6g)	・なすとひき肉のクリーム カレー○ ・カレーライス○ ・うどん○	ハロウィンデザート
(金)	B 定食	鶏肉のかぼちゃみそマヨ焼き○ しらたきのたらこ炒め○ かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 655 kcal D 27.4 g F 24.7 g C 78.9 g 塩分 3.4 g	1 2.4 2 2.4 3 0.8 4 4.8 計 8.2			かぼちゃとココアの カップケーキ○ ¥200
10月28日	A 定食	豚肉のごま風味焼き 大根のツナあんかけ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 635 kcal D 27.9 g F 20.4 g C 81.2 g 塩分 3.5 g	1 0.0 2 2.8 3 0.6 4 4.6 計 7.9	・ほうれん草と白菜のピーナッツ和え○ (72kcal/0.6g)	・カレーライス○ ・うどん○	
(土)	☆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 ることに繋がります。						



		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30日 (月)	A 定食	鮭のコンマヨネーズ焼き○ キャベツの梅肉おかか和え○ けんちん汁 胚芽米ごはん	E 658 kcal P 27.3 g F 24.2 g C 80.3 g 塩分 2.3 g	1 10.0 2 2.4 3 0.9 4 4.9 計 8.2	・いかと里芋の煮物 (100kcal/1.1g)	・唐揚げラーメン○ ・カレーライス○ ・うどん○
	B 定食	味噌カツ○ 小松菜と白菜の七味和え けんちん汁 胚芽米ごはん	E 714 kcal P 26.9 g F 26.9 g C 86.3 g 塩分 3.1 g	1 10.1 2 1.1 3 0.9 4 5.6 計 8.9	・もやしチャブチエ (120kcal/1.0g)	
10月31日 (火)	A 定食	さばのごま味噌焼き ほうれん草としめじのおろし和え キャベツとコンのスープ 胚芽米ごはん	E 678 kcal P 29.5 g F 21.1 g C 89.2 g 塩分 3.3 g	1 10.0 2 2.6 3 1.1 4 4.0 計 8.5	・なすのトマト煮 (113kcal/0.6g)	・かぼちゃクリームスパ○ ・カレーライス○ ・うどん○
	B 定食	かぼちゃシチュー○ きのこのカラフルマリネ キャベツとコンのスープ 胚芽米ごはん	E 689 kcal P 23.3 g F 23.9 g C 94.3 g 塩分 3.1 g	1 10.3 2 1.4 3 1.3 4 5.6 計 8.6	・豚肉とにんにくの芽の豆板醤炒め (140kcal/0.8g)	
11月1日 (水)	A 定食	白身魚のトマトチーズ焼き○ じゃがいもの洋風さんぴら○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 663 kcal P 34.6 g F 20.7 g C 82 g 塩分 3.3 g	1 1.1 2 1.9 3 1.0 4 4.2 計 8.3	・小松菜としめじのツナ和え (50kcal/0.7g)	・タイ風ラーメン○ ・カレーライス○ ・うどん○
	B 定食	麻婆なす丼○ カラフルナムル○ 味噌汁 柿	E 635 kcal P 18.9 g F 19.7 g C 94.7 g 塩分 4.1 g	1 1.0 2 1.0 3 1.3 4 5.6 計 7.9	・がんもど根菜の煮物○ (136kcal/1.1g)	
11月2日 (木)	A 定食	さんまの辛みそ煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 663 kcal P 26.9 g F 26.2 g C 77.8 g 塩分 3.7 g	1 1.0 2 3.1 3 0.5 4 4.7 計 8.3	・大根と豚肉のオイスター煮込み (68kcal/0.7g)	・シーフードトマトカレー○ ジャンボエビフライ付き○ ・カレーライス○ ・うどん○
	B 定食	鶏肉のカレーマヨネーズ焼き○ タイ風春雨サラダ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 654 kcal P 29 g F 22.7 g C 81 g 塩分 3.4 g	1 0.0 2 2.5 3 0.4 4 5.3 計 8.2	・切干大根の韓国風炒め (106kcal/0.9g)	
11月3日 (金) 文化の日	A 定食	鮭のバーニャカウダソース○ 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 672 kcal P 29 g F 23.6 g C 84 g 塩分 3.3 g	1 10.2 2 2.2 3 0.9 4 5.1 計 8.4	・青梗菜と厚揚げの中華和え○ (65kcal/0.7g)	※カフェテリア ・かしわうどん○ ・カレーライス○ ・うどん○
	B 定食	豚肉の柚子こしょう焼き 里芋の五目あんかけ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 664 kcal P 29.5 g F 19.5 g C 87.5 g 塩分 3.2 g	1 2.0 2 0.7 3 1.2 4 4.4 計 8.3	・ごぼうのバター醤油きんぴら○ (122kcal/1.0g)	
11月4日 (土)	A 定食	鶏肉のソテー ねぎ塩だれ 小松菜とふの梅和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 657 kcal P 26.6 g F 21.7 g C 86.3 g 塩分 3.4 g	1 10.3 2 2.3 3 1.1 4 4.8 計 8.2	・豆ときのこの辛味炒め (124kcal/1.4g)	・カレーライス○ ・うどん○
	☆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。					

食の歳時記

11月

冬の食材



- ・白 菜……………煮物、いため物、漬物のほか冬場のなべ料理には欠かせない野菜です。葉と軸の部分では火の通り方が異なるので、時間差で加えるなどの配慮を。
- ・春 菊……………独特な香りと風味があります。カロテンや食物繊維などが多く含まれています。鍋物のほかあえ物や天ぷらなどに。
- ・大 根……………現在流通されているものは青首大根が主流。葉つき近くは甘みがあるので生でサラダなどに、水分の多い中ほどはおでんなどの煮物向き。先端は辛味があるので、浅漬けやおろしなどの薬味として使うのがおすすめです。
- ・か ぶ……………肉質が軟らかいので、煮るときは煮くずれに注意が必要です。葉はカロテンが豊富で、緑黄色野菜に分類されます。
- ・ご ぼ う……………食物繊維が豊富で、独特な歯ごたえを楽しめる根菜。皮目に香りやうま味が多くあるので、皮はたわしでこすり洗う程度に。
- ・小 松 菜……………冬の青菜の代表格。カルシウムはほうれん草の3倍以上含まれています。あくが少ないので、下ゆでの必要がなく、そのまま調理することができます。
- ・ブロッコリー…ビタミンCが豊富な花野菜。ゆでたらざるにあげてそのまま冷ますと水っぽくなりません。
- ・水 菜……………「京菜」ともいわれます。シャキツとした歯触りを残したいので、生でサラダにしたり、さっと火を通す煮びたしなどに。
- ・れんこん……………シャキシャキとした食感がありますが、でんぷんが多いのでよく加熱するとムチツとした食感を楽しむことができます。

秋本番！食欲の秋も全開！！美味しいものを食べて、元気出しましょう。11月より、カフェテリア入口に【みんなの声BOX】を設置しました。カフェテリアに関すること、なんでも構いませんので、ぜひご利用ください。掲示して、お返事させていただきます。



			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
11月6日 (月)	A 定食	揚げさばのおろし煮 ほうれん草と白菜のおかか和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 655 kcal D 28.3 g F 21.2 g C 84.2 g 塩分 3.2 g	1 0.0 2 2.5 3 0.6 4 5.1 計 8.2	・ごぼうサラダ○ (130kcal/0.9g)	・鶏南蛮そば○ ・カレーライス○ ・うどん○	オレンジビガルドソース オレンジジュースをベース に、酸味と甘味のあるソース に仕上げました。お肉に合う フランス料理のソースです。
	B 定食	豚肉のオープン焼きオレンジビガルドソース きのここれんこんのバターソーデー○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 646 kcal D 26.6 g F 20.8 g C 87.7 g 塩分 2.6 g	1 0.0 2 0.3 3 0.8 4 4.6 計 8.1	・かぼちゃのそぼろあんかけ (134kcal/1.0g)		
11月7日 (火)	A 定食	モロカソ○ 切干大根の煮物 味噌汁 胚芽米ごはん	E 664 kcal D 26.1 g F 21.1 g C 89.7 g 塩分 3.2 g	1 0.1 2 1.7 3 0.4 4 5.8 計 8.3	・れんこんのずんだ和え○ (91kcal/0.8g)	・辛味噌ラーメン○ ・カレーライス○ ・うどん○	
	B 定食	タンダーリーチキン○ 青梗菜の粒マスタード和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 660 kcal D 28.5 g F 22.1 g C 84.5 g 塩分 3.5 g	1 0.2 2 2.7 3 0.8 4 4.6 計 8.3	・なすと春雨のオイスター炒め (119kcal/0.5g)		
11月8日 (水)	A 定食	白身魚のフリット サルサマヨソース○ マリネサラダ○ かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 685 kcal D 26.2 g F 28.6 g C 78 g 塩分 2.1 g	1 0.3 2 1.5 3 0.5 4 6.3 計 8.6	・とりじやが (146kcal/1.3g)	・塩こうじ肉汁うどん○ ・カレーライス○ ・うどん○	
	B 定食	豚肉のねぎ塩焼き 小松菜のごま和え かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 690 kcal D 25.7 g F 27.6 g C 74.1 g 塩分 2.8 g	1 0.3 2 2.7 3 0.5 4 4.8 計 8.3	・豆苗ともやしのカレー炒め○ (94kcal/0.7g)		
11月9日 (木)	A 定食	鮭のカレー風味照り焼き 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 672 kcal D 28.3 g F 21.5 g C 86.9 g 塩分 3.4 g	1 0.0 2 2.7 3 0.8 4 5.0 計 8.4	・ほうれん草のなめたけおろし和え (38kcal/1.0g)	・酸辣湯麺○ 焼きぎょうざ2ヶ付	
	B 定食	鶏肉の山椒唐揚げ ひじきと大豆の煮物 味噌汁 胚芽米ごはん	E 669 kcal D 28.8 g F 22.2 g C 87.2 g 塩分 3.5 g	1 0.0 2 3.0 3 0.3 4 5.0 計 8.4	・イタリアンサラダ○ (161kcal/0.9g)	・カレーライス○ ・うどん○	
11月10日 (金)	A 定食	シイラの辛子みそ焼き○ 和風のマカロニサラダ○ すまし汁○ 胚芽米ごはん	E 676 kcal D 31.1 g F 20.9 g C 86.6 g 塩分 3 g	1 0.2 2 1.4 3 0.6 4 6.2 計 8.4	・中華風きんぴら (98kcal/0.9g)	・きのこのクリームスパ○ ・カレーライス○ ・うどん○	秋の釜飯どんぶり 具材は鶏肉、つくね、まいたけ、さつまいも、しいたけ、かまぼこ、錦糸卵と盛りたくさん！駅弁風の秋丼をお楽しみください🍁
	B 定食	秋の釜飯どんぶり○ 小松菜の煮浸し すまし汁○ ほうじ茶きなこプリン○	E 665 kcal D 28.2 g F 16.4 g C 100.6 g 塩分 3.9 g	1 0.8 2 2.2 3 0.7 4 4.6 計 8.3	・ぜんまいの炒り煮 (90kcal/1.1g)		
11月11日 (土)	A 定食	さばの塩麹漬 ほうれん草の香味醤油和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 645 kcal D 29.5 g F 17.7 g C 87.4 g 塩分 3.6 g	1 0.0 2 2.6 3 1.0 4 4.4 計 8.1	・豚肉とごぼうの卵とし○ (123kcal/0.9g)	・カレーライス○ ・うどん○	
		☆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もつながります。					・こんにやくの味噌炒め (88kcal/1.1g)

11月14日は埼玉県民の日。埼玉県民も、他県民も、14日は埼玉を食べ尽くそう！
また、16日は十六穀ごはんも提供します。いつもと一味違うごはんを、どうぞ召し上がり!!
まだまだ食欲の秋、続きますよ～



			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
11月13日 (月)	A 定食	さわらのみそマヨ焼き○ ほうれん草と白菜の七味和え わかめとたまねぎのスープ 胚芽米ごはん	E 635 kcal D 28.3 g F 22.5 g C 77.5 g 塩分 2.7 g	1 0.1 2 1.9 3 0.8 4 5.1 計 7.9	・里芋のカレーそぼろ煮 (121kcal/1.1g)	・とりそば○ ・カレーライス○ ・うどん○	
	B 定食	牛肉のブルコギ 春雨サラダ○ わかめとたまねぎのスープ 胚芽米ごはん	E 667 kcal D 25 g F 23.7 g C 87.5 g 塩分 3.5 g	1 0.1 2 1.7 3 0.9 4 5.9 計 8.3	・きのこポテトの粒マスタード炒め (195kcal/0.8g)		
埼玉県民の日							
11月14日 (火)	A 定食	鶏ヶ島サフランバリエア○ 『富の川越いも』使用コロコロごま和え けんちん汁 ミルクゼリー 狭山菜ソースかけ○	E 652 kcal D 30.7 g F 12.2 g C 103.8 g 塩分 3.8 g	1 0.7 2 1.6 3 1.6 4 6.2 計 8.2	・埼玉県産小松菜とツナの ごまマヨナムル○ (97kcal/0.7g)	・川島眞汁うどん○ ・カレーライス○ ・うどん○	埼玉県産の食材や郷土料理、 B級グルメが盛りたくさん！ あなたのはどの埼玉を味わう？
	B 定食	行田ゼリーフライと東松山やきとり風○ 埼玉県産ブロックリーと長芋の かに風味あんかけ○ けんちん汁 胚芽米ごはん	E 642 kcal D 20.1 g F 20.6 g C 91.8 g 塩分 3.3 g	1 0 2 2.2 3 1 4 4.8 計 8	・秩父みそポテト○ (236kcal/1.9g)		
11月15日 (水)	A 定食	白身魚の竜田揚げ○ 根菜の煮物 味噌汁 胚芽米ごはん	E 639 kcal D 27.5 g F 20.9 g C 81.6 g 塩分 3.4 g	1 0 2 1.8 3 0.5 4 5.6 計 8	・切干大根のバリバリしそサラダ○ (105kcal/1.1g)	・とんこつ醤油ラーメン○ ・カレーライス○ ・うどん○	
	B 定食	鶏肉のたらこマヨネーズ焼き○ ほうれん草と白菜のピーナッツ和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 646 kcal D 28.3 g F 25.5 g C 74 g 塩分 2.5 g	1 0 2 2.3 3 0.5 4 5.2 計 8.1	・牛焼肉とれんこんのきんぴら (116kcal/0.9g)		
11月16日 (木)	A 定食	さばのピリ辛みそ焼き キャベツとりんごの酢の物 味噌汁 十六穀ごはん	E 672 kcal D 27.9 g F 21.1 g C 90.1 g 塩分 3.2 g	1 0.5 2 2.3 3 0.9 4 5.1 計 8.4	・細切りじゃがいも中華炒め (123kcal/0.9g)	・山菜おろしそば○ 白玉ぜんざい付	十六穀ご飯 毎月16日は【十六穀ごはんの日】。今日は特別に胚芽米に混ぜて炊きます。無くなり次第、通常の胚芽米ごはんになります。
	B 定食	豚肉のマスタード焼き○ 青梗菜としめじのツナ和え 味噌汁 十六穀ごはん	E 663 kcal D 28.1 g F 24.6 g C 80.1 g 塩分 3.4 g	1 0 2 2.9 3 0.4 4 5 計 8.3	・なすの鶏もそあん (130kcal/0.8g)	・カレーライス○ ・うどん○	
11月17日 (金)	A 定食	ガリパタきのこサーモン○ 小松菜と白菜のおかか和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 671 kcal D 29.4 g F 23.6 g C 81 g 塩分 3.3 g	1 0 2 2.3 3 0.5 4 5.6 計 8.4	・れんこんの豚肉の炒め煮 (162kcal/0.9g)	・麻辣麺○ ・カレーライス○ ・うどん○	
	B 定食	焼肉チキン○ レタスのチコレギサラダ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 657 kcal D 24.8 g F 23.7 g C 82.7 g 塩分 3.3 g	1 0 2 2.3 3 0.8 4 5.1 計 8.2	・中華風炒り豆腐○ (142kcal/0.8g)		
11月18日 (土)	A 定食	さんまのうま辛煮 ほうれん草の信田和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 649 kcal D 26.7 g F 24.7 g C 77.8 g 塩分 3.6 g	1 0 2 3.2 3 0.5 4 4.4 計 8.1	・れんこんサラダ○ (129kcal/0.8g)	・カレーライス○ ・うどん○	
	B 定食	鶏肉のピーナッツ焼き○ いかのスタミナ炒め 味噌汁 胚芽米ごはん	E 667 kcal D 35.6 g F 22.2 g C 79.2 g 塩分 3.4 g	1 0 2 2.7 3 0.6 4 5 計 8.3	・大根とベーコンの煮物○ (104kcal/1.1g)		



		栄養量	4群	選択小鉢 (エネルギー/場分)	学生ホール	お知らせ
11月20日 (月)	A 定食	①鮭フライ タルタルソース○ 小松菜の煮浸し 味噌汁 胚芽米ごはん	E 669 kcal P 31.3 g F 22.9 g C 81.4 g 水分 3.1 g 計 8.4	・ なすのはちみつ生姜炒め (105kcal/0.9g)	・ ほうれん草とベーコンの クリームスパ○	総選挙について その① 投票は来週です。今週はどれ に投票するか、実際に食べて みてください！
	B 定食	⑥ポークピカタ○ パプリカとツナの塩昆布マリネ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 679 kcal P 28.9 g F 23.5 g C 84.8 g 水分 3.3 g 計 8.5	・ かぼちゃの含め煮 (99kcal/0.8g)	・ カレーライス○ ・ うどん○	
11月21日 (火)	A 定食	②さばの味噌煮 キャベツときゅうりのごま酢和え○ コーンのかきたまスープ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 681 kcal P 30.2 g F 20.7 g C 88.2 g 水分 2.9 g 計 8.5	・ じゃがいもとツナのカレー炒め (104kcal/0.9g)	・ ごまだれうどん○	総選挙について その② 投票用紙は11月27日～12 月1日までの定食の食券で す。定食を受け取る際の提出 は不要です。
	B 定食	⑦鶏肉のねぎごま唐揚げ○ ほうれん草と白菜のゆず和え コーンのかきたまスープ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 692 kcal P 29.6 g F 25.8 g C 82.5 g 水分 3.3 g 計 8.7	・ ごぼうの生姜煮 (92kcal/0.9g)	・ カレーライス○ ・ うどん○	
11月22日 (水)	A 定食	③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 658 kcal P 28.1 g F 19.1 g C 91.4 g 水分 3.2 g 計 8.2	・ 里芋の梅マヨサラダ○ (114kcal/0.9g)	・ きのごクリームカレー○ ・ カレーライス○ ・ うどん○	総選挙について その③ 1回の投票につき1メニュー です。同じメニュー推しでも、 全部違うメニューに投票して もかまいません。
	B 定食	⑧豚肉の生姜焼き りんご風味のソース 小松菜のごま和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 655 kcal P 29.2 g F 17.7 g C 90.3 g 水分 3.4 g 計 8.2	・ かぶのクリーム煮○ (122kcal/0.5g)		
11月23日 (木)	A 定食	④鮭のマッシュポテト焼き○ 豚肉とエリノギのごま味噌炒め 味噌汁 胚芽米ごはん	E 671 kcal P 32.5 g F 23.5 g C 81.5 g 水分 3.4 g 計 8.4	・ ほうれん草ののり和え○ (60kcal/0.8g)	※カフェテリア	総選挙について その④ 開票結果は12月4日間に発 表します。無料デザート券の 当選者も同時に発表します。
	B 定食	⑨鶏肉の唐揚げ チリソースがけ○ 海草サラダ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 679 kcal P 28.2 g F 22.7 g C 86.1 g 水分 3.6 g 計 8.5	・ 筑前煮 (152kcal/1.0g)	・ 生麦豆乳ラーメン○ ・ カレーライス○ ・ うどん○	
11月24日 (金)	A 定食	⑤白身魚のコーンフ레이크揚げ○ 大根のぼろ煮 白菜スープ 胚芽米ごはん	E 655 kcal P 28.8 g F 13.1 g C 102.7 g 水分 3.6 g 計 8.2	・ さつまいもサラダ○ (180kcal/0.5g)	・ ジャーチャー麺○	総選挙について その⑤ その他、わからないことはカ フェテリアスタッフまでお声 かけください。
	B 定食	⑩鮎の味噌煮 青梗菜とやしのナムル○ 白菜スープ 胚芽米ごはん	E 660 kcal P 28.1 g F 22.1 g C 85.7 g 水分 3.5 g 計 8.3	・ ねぎ塩炒め えび風味○ (93kcal/0.8g)	・ カレーライス○ ・ うどん○	
11月25日 (土)	A 定食	鶏肉の南部焼き 春雨とわかめの酢の物○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 656 kcal P 29.2 g F 19.2 g C 91.2 g 水分 3.3 g 計 8.2	・ 根菜のうま煮 (93kcal/1.2g)	・ カレーライス○ ・ うどん○	
		☆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 健康を守ることにつながります。				



		栄養量	4群	選択小鉢 (エネルギー/場分)	学生ホール	お知らせ
11月27日 (月)	A 定食	彩り野菜と白身魚の唐揚げ 生麦みぞれあん 小松菜と豆もやしのナムル 味噌汁 胚芽米ごはん	E 669 kcal P 27.6 g F 18.9 g C 95.4 g 水分 4 g 計 8.4	・ 根菜の味噌マヨ和え○ (118kcal/1.0g)	・ チキンクリームカレー○	総選挙について その① 今週は投票期間です。今週 の定食の食券の、投票用紙に なります。
	B 定食	鶏肉のはちみつ生姜炒め れんこんと春雨の中華炒め 味噌汁 胚芽米ごはん	E 660 kcal P 25.7 g F 17.4 g C 94.5 g 水分 3.2 g 計 8.2	・ 里芋と豚肉のこつてり煮 (111kcal/0.9g)	・ カレーライス○ ・ うどん○	
11月28日 (火)	A 定食	②さばの味噌煮 ほうれん草と白菜の七味和え 中華風かきたまスープ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 712 kcal P 31.2 g F 26.3 g C 84.3 g 水分 3.9 g 計 8.9	・ ごぼうのバター醤油きんぴら○ (122kcal/1.0g)	・ ピリ辛山椒うどん○	総選挙について その② 投票期間の間、カフェテリア の食券の色は黄色、学生ホ ール食堂は青色になります。
	B 定食	⑧バルサミコ酢豚 キャベツの梅肉おかか和え○ 中華風かきたまスープ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 725 kcal P 31.9 g F 25.1 g C 89.8 g 水分 3.2 g 計 8.1	・ カレー肉じゃが (133kcal/1.3g)	・ カレーライス○ ・ うどん○	
11月29日 (水)	A 定食	さばの韓国風ピリ辛煮 やみつきキャベツ○ 白菜スープ 胚芽米ごはん	E 639 kcal P 27.7 g F 23.1 g C 75.4 g 水分 3 g 計 8.0	・ ジャーマンポテト○ (186kcal/0.6g)	・ 野菜たっぷり 牛乳みそラーメン○	総選挙について その③ 定食を受け取る際は、お手持 の食券をカウンタースタッ フへはつきりとご提示くださ い。
	B 定食	⑩トマトライス ホワイトソースがけ○ 小松菜としめじのツナ和え 白菜スープ 胚芽米ごはん	E 663 kcal P 28.7 g F 24.7 g C 80.2 g 水分 3.6 g 計 8.3	・ ひじきの煮物 (65kcal/1.4g)	・ カレーライス○ ・ うどん○	
11月30日 (木)	A 定食	たらの中華野菜あんかけ なすとえびのチリソース炒め○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 658 kcal P 36.1 g F 11.1 g C 98.9 g 水分 4.3 g 計 8.2	・ 青梗菜の中華和え○ (48kcal/1.0g)	・ アラビアータ○ マンゴーゼリー付き	総選挙について その④ 投票締め切りは、12月1日 (金) 14:00までとなります。 投票箱は総選挙がスター前に 設置します。
	B 定食	⑧イタリアンポーク照り焼き○ 大根のバセリマリネ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 643 kcal P 33.9 g F 21 g C 76.2 g 水分 3.1 g 計 8.0	・ さつまいもとりんごの煮物 (183kcal/0.3g)	・ カレーライス○ ・ うどん○	
12月1日 (金)	A 定食	さわらのごまヨネーズ焼き○ 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 678 kcal P 28.2 g F 28 g C 76.3 g 水分 3.3 g 計 8.5	・ 根菜とベーコンの塩きんぴら○ (107kcal/0.7g)	・ カレーつけ麺○	総選挙について その⑤ その他、わからないことはカ フェテリアスタッフまでお声 かけください。
	B 定食	鶏肉のハーブマスタード焼き 小松菜のピーナッツ和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 684 kcal P 28.6 g F 24.6 g C 83.6 g 水分 3.5 g 計 8.0	・ 大根のキムチ煮○ (102kcal/1.0g)	・ カレーライス○ ・ うどん○	
12月2日 (土)	A 定食	さばの竜田揚げ ほうれん草のごまみそ和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 675 kcal P 29.2 g F 24.3 g C 80.7 g 水分 3.2 g 計 8.4	・ 凍り豆腐と野菜の煮物 (79kcal/1.2g)	※カフェテリア	
		☆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 健康を守ることにつながります。				

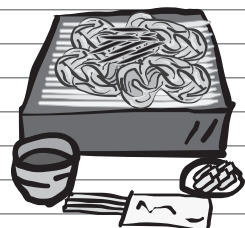
〈冬至〉

一年で最も夜が長い日です。この日は、「死にいちばん近い日」とされ、その厄を払うために体を温め、無病息災を祈りました。冬至には、「冬至」と「湯治」をかけ、「融通」がきくように、と「ゆず湯」に入ります。また、冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれていますが、この習慣は野菜が不足しがちな冬のこの時期に、ビタミン不足を補い、粘膜や皮膚の抵抗力を高めて風邪を予防する、という昔の人の知恵だったのではないのでしょうか。



〈大晦日〉

月末の日を「晦日(みそか)」といい、1年の最後の日12月31日を「大晦日(おおみそか)」といいます。大晦日には除夜の鐘をつき、年越しそばを食べするという習慣があります。除夜の鐘は百八つづくのが習わしですが、この百八つとは人間の煩惱(「心を惑わせ、身を悩ませる」もの)を表わします。鐘をつくことでこの煩惱をひとつひとつ祓って、清らかな心で新年を迎えようというわけです。また、年越しそばには諸説ありますが、「細く長く、健康に暮らせるように」との願いを込めて食べるというのが広く知られています。そばは切れやすいことから、一年の苦労や災い、借金を断ち切るという意味があるという説もあるようです。



みなさん、総選挙の結果はいかがでしたか? たくさんの投票、ありがとうございました。またいろんなイベントを企画しますので、ぜひ参加してくださいね! 今年も残りわずか、あと少し、頑張りましょう!



			栄養量	4群	選択小鉢 (エネルギー/塩分)	学生ホール	お知らせ
12月4日	A 定食	鮭のちゃんちゃん焼き○ 切干大根の煮物 かきたま汁○ 胚芽米ごはん	650 kcal 28.1 g 20.4 g 86.1 g 3.6 g	1 0.3 2 2.2 3 0.8 4 4.8 計 8.1	・青梗菜と厚揚げの中華和え○ (65kcal/0.7g)	・シーフード クリームカレー○	
(月)	B 定食	豚肉のオイスター照り焼き 春雨レタスサラダ○ かきたま汁○ 胚芽米ごはん	667 kcal 24.8 g 24.9 g 83.7 g 3.7 g	1 0.3 2 2.7 3 5.1 4 5.1 計 8.3	・なすの鍋しぎ (108kcal/0.8g)	・カレーライス○ ・うどん○	
12月5日	A 定食	白身魚フライ 和風タルタルソース○ ほうれん草の香味しょうゆ和え 味噌汁 胚芽米ごはん	653 kcal 30.2 g 21.9 g 81.5 g 3.9 g	1 0.5 2 0.9 3 0.5 4 5.2 計 8.2	・かぼちゃの麻婆あんかけ○ (144kcal/1.0g)	・チゲラーメン○	
(火)	B 定食	鶏肉のごまだれ焼き キャベツの辛子酢味噌和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	658 kcal 28.1 g 21.9 g 85.6 g 3.4 g	1 0.0 2 2.4 3 0.9 4 4.9 計 8.2	・ピーフンと野菜の炒めもの (83kcal/0.9g)	・カレーライス○ ・うどん○	
12月6日	A 定食	さばの塩麹漬け 小松菜と蒸し鶏のごま和え 味噌汁 胚芽米ごはん	644 kcal 30.1 g 20.9 g 80.6 g 3.2 g	1 2.6 2 0.7 3 4.7 4 8.0 計 8.0	・じゃがいものキーマカレー風 (146kcal/1.0g)	・肉汁うどん○	
(水)	B 定食	手ごねハンバーグ 和風玉ねぎソース○ かぶのゆず和え 味噌汁 胚芽米ごはん	678 kcal 27.6 g 22.1 g 90.6 g 3.8 g	1 0.2 2 0.9 3 0.9 4 5.0 計 8.5	・にんじんしりしり○ (88kcal/0.6g)	・ミニフルーツ杏仁○ ・うどん○	
12月7日	A 定食	白身魚の天ぷら 野菜あんかけ ほうれん草の信田和え けんちん汁 胚芽米ごはん	656 kcal 31.2 g 19.2 g 87.9 g 3.1 g	1 0.0 2 2.0 3 5.3 4 8.2 計 8.2	・さつまいもとりんごの ヨーグルトサラダ○ (176kcal/0.6g)	・四川風担々麺○	
(木)	B 定食	味噌トンテキ しらたきの中華炒め けんちん汁 胚芽米ごはん	667 kcal 27.4 g 23.2 g 84.5 g 3.4 g	1 0.0 2 2.8 3 0.6 4 4.9 計 8.3	・里芋のカレーそぼろ煮 (121kcal/1.1g)	・ミニフルーツ杏仁○ ・カレーライス○ ・うどん○	
12月8日	A 定食	鮭のもみじ焼き○ 小松菜としめじのおろし和え ミルクスープ○ 胚芽米ごはん	680 kcal 29.9 g 22.5 g 87.5 g 3.6 g	1 0.4 2 2.2 3 0.9 4 5.0 計 8.5	・じゃがいもの味噌炒め (123kcal/0.7g)	・ソーセージトマト スバゲティー○	
(金)	B 定食	チリコンカンライス マリネサラダ○ ミルクスープ○ オレンジ	720 kcal 26.7 g 26.8 g 92.2 g 3.5 g	1 0.4 2 2.5 3 1.2 4 4.9 計 9.0	・大根のツナあんかけ (73kcal/1.3g)	・カレーライス○ ・うどん○	
12月9日	A 定食	さわらの柚子こしょう焼き ほうれん草とよやしのピーナッツ和え○ 味噌汁○ 胚芽米ごはん	664 kcal 29.1 g 18.1 g 91.1 g 3.3 g	1 0.0 2 1.8 3 0.9 4 5.6 計 8.3	・枝豆ひじきの梅肉サラダ (77kcal/0.9g)	・カレーライス○ ・うどん○	
(土)	B 定食	鶏肉のB B Q風 大根とベーコンのガーリック炒め○ 味噌汁○ 胚芽米ごはん	676 kcal 26.6 g 24.3 g 84.4 g 3.6 g	1 0.0 2 2.8 3 0.9 4 4.4 計 8.4	・切り昆布のみそ炒め (74kcal/1.4g)		

今年も残りわずかとなりました。やり残しがなく、しっかり頑張りました！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！



		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)	A 定食	揚げそばのおろし煮 小松菜と白菜の七味和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 656 kcal P 27.7 g F 22.1 g C 82.6 g 塩分 3.3 g 計 8.2	・くるみ入りイタリアンサラダ○ (161kcal/0.9g)	・味噌ラーメン○ ・カレーライス○ ・うどん○	
	B 定食	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 660 kcal P 28.8 g F 20.4 g C 87.5 g 塩分 3.3 g 計 8.2	・もやしチャブチエ (120kcal/1.0g)		
12月12日 (火)	A 定食	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 666 kcal P 27.7 g F 25.6 g C 78.2 g 塩分 3.3 g 計 8.3	・炒り豆腐○ (136kcal/1.1g)	・豆とベーコンのクリーム カレー○ ・カレーライス○ ・うどん○	
	B 定食	キャベツたっぷり回鍋肉○ れんこんポトサラダ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 680 kcal P 25.7 g F 21.8 g C 93.3 g 塩分 3.9 g 計 8.9	・ロールキャベツ トマト煮○ (132kcal/0.5g)		
12月13日 (水)	A 定食	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 634 kcal P 29.4 g F 17.5 g C 86.7 g 塩分 3.8 g 計 7.9	・ほうれん草ののり和え○ (60kcal/0.8g)	・カレーうどん○ ・カレーライス○ ・うどん○	
	B 定食	鶏肉のカレーマヨネーズ焼き○ 大根の桜えびの煮物○ すまし汁○ 胚芽米ごはん	E 615 kcal P 26.6 g F 22.4 g C 73.3 g 塩分 3.4 g 計 7.7	・和風マカロニサラダ○ (159kcal/0.7g)		
12月14日 (木)	A 定食	白身魚のトマトチーズ焼き○ じゃがいものおペロンきんぴら○ 白菜スープ 胚芽米ごはん	E 623 kcal P 33.4 g F 17.9 g C 79.7 g 塩分 2.6 g 計 7.8	・キャベツときゅうりのごま酢和え○ (72kcal/0.8g)	・麻婆ラーメン○ ・グリーンピース白玉○ ・カレーライス○ ・うどん○	
	B 定食	韓国風そぼろ丼○ 小松菜と豆もやしナムル 白菜スープ ジャスミンティーゼリー	E 624 kcal P 26.1 g F 20.3 g C 82.1 g 塩分 3.2 g 計 7.8	・切干大根の洋風煮○ (89kcal/1.0g)		
12月15日 (金)	A 定食	鮭のコンマヨネーズ焼き○ しらたきのたらこ炒め○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 654 kcal P 27.1 g F 24.5 g C 79.9 g 塩分 2.7 g 計 8.2	・さつまいものコロコロごま和え (130kcal/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。 ごまペースで唐揚げにピッタ リ！
	B 定食	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 723 kcal P 27.9 g F 28.9 g C 83.6 g 塩分 3.6 g 計 9.0	・大根と豚肉のオイスター煮込み (68kcal/0.7g)		
12月16日 (土)	A 定食	豚肉の生煮焼き 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 646 kcal P 27.9 g F 22.2 g C 80.4 g 塩分 3.5 g 計 8.1	・いかと里芋の煮物 (100kcal/1.1g)	・カレーライス○ ・うどん○	
		☆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 健康を守ることにつながります。				

今週末はクリスマス△カフェテリアもクリスマスメニューやデザートを提供します！今年1年の締めくくり、盛大に盛り上げていきましょう！カフェテリアは12月23日～1月8日までお休みになります。どうぞよろしくお願いいたします。



		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18日 (月)	A 定食	白身魚のフリット サルサマソース○ パプリカとツナの塩昆布マリネ○ かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 668 kcal P 27.3 g F 24.4 g C 82.2 g 塩分 2.9 g 計 8.3	・かぼちゃのそぼろあんかけ (134kcal/1.0g)	・塩ミルラーメン○ ・カレーライス○ ・うどん○	クリスマスデザートフェア開催!! 19、21、22日の3日間、日替 りでデザート販売をいたしま す。3日間共通で、フィナン シェ(焼き菓子)も販売しま す！お早めに食券をお買い求 めください。
	B 定食	鶏肉のごまみそ焼き 小松菜とふの梅和え○ かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 659 kcal P 27.9 g F 19.6 g C 87.4 g 塩分 3.2 g 計 8.2	・れんこんと挽肉の中華炒め (156kcal/0.7g)		
12月19日 (火)	A 定食	さわら辛子みそ焼き○ きんぴらごぼう 味噌汁 胚芽米ごはん	E 665 kcal P 27.5 g F 19.9 g C 89.6 g 塩分 3.4 g 計 8.3	・ほうれん草と蒸し鶏のごま和え (58kcal/0.8g)	・なすとひき肉のカレー○ ・カレーライス○ ・うどん○	クリスマスデザート ホワイトチョコ ムース○ ¥200
	B 定食	豚肉のラタトゥイユソース かぶのスープ煮○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 661 kcal P 27.7 g F 23.4 g C 83 g 塩分 3.2 g 計 8.3	・かぼちゃサラダ○ (192kcal/0.6g)		
12月20日 (水)	A 定食	鮭の韓国風照り焼き 青梗菜と大根のナムル○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 655 kcal P 27.2 g F 22 g C 84.4 g 塩分 4 g 計 8.2	・白菜と豚肉のオイスターソース炒め (83kcal/0.5g)	・豆乳クリームスパ○ ・カレーライス○ ・うどん○	
	B 定食	※1定食となります。 ご了承ください。		・とりじゃが (146kcal/1.3g)		
12月21日 (木)	A 定食	さばのごま味噌焼 ほうれん草と白菜のおかか和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 651 kcal P 28.8 g F 18.7 g C 88.7 g 塩分 3.2 g 計 8.1	・きのことベーコンのマヨ炒め○ (112kcal/0.5g)	・クリスマススペシャル ランチ○ (ドライカレー、フライド チキン、スープ) ・カレーライス○ ・うどん○	クリスマスデザート いちごの クリスマスムース○ ¥150
	B 定食	スコッチエッグ○ 海藻サラダ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 722 kcal P 28.7 g F 28.1 g C 84.8 g 塩分 3.6 g 計 9.0	・ごぼうの生姜煮 (92kcal/0.9g)		
12月22日 (金)	A 定食	白身魚のバジルタルタル焼き○ 大根とベーコンの煮物○ トマトスープ 胚芽米ごはん	E 673 kcal P 29.5 g F 26 g C 77.9 g 塩分 3.2 g 計 8.4	・小松菜のごまみそ和え (74kcal/0.8g)	・年越しかき揚げそば○ ・カレーライス○ ・うどん○	クリスマスデザート かぼちゃプリン○ ¥200
	B 定食	パッパローチキン風 チーズクリーム添え○ キャベツのコールスローサラダ○ トマトスープ 胚芽米ごはん	E 791 kcal P 29.7 g F 36 g C 83.6 g 塩分 3.5 g 計 9.9	・じゃがいもとツナのカレー炒め (104kcal/0.9g)		



年末年始 12月23日～1月8日までお休み

今年も大変お世話になりました。来年もどうぞよろしくお願いいたします。



坂戸カフェテリアにて...

『坂戸カフェテリア メニュー総選挙』

初開催!!

【投票期間：11月27日(月)～
12月1日(金)】

カフェテリアで提供されている
主菜メニューの人気No.1を、
みなさんの投票で
決定しました。

【結果（投票総数1,124票）】

第1位	鮭のマッシュポテト焼き	185票
第2位	白身魚のコーンフ레이크揚げ	163票
第3位	鶏肉のねぎごま唐揚げ	157票
第4位	鶏肉の唐揚げ チリソースかけ 魅わ魅わ鶏つくね	150票
第5位	さばの味噌煮	77票
第6位	鮭フライ タルタルソース	76票
第7位	ポークピカタ	60票
第8位	豚肉の生姜焼き りんご風味ソース	57票
第9位	白身魚の青のりフライ	49票

【魚部門】

クリーミーなマッシュポテトが、
鮭とベストマッチ！



【第1位】
鮭のマッシュポテト焼き

【魚部門】

コーンフ레이크の
ザクザク感がたまらない！



【第2位】
白身魚のコーンフ레이크揚げ

【肉部門】

ニューフェイス！
ごまとねぎの香ばしい香り



【第3位】
鶏肉のねぎごま唐揚げ

坂戸
カフェ
テリア

毎日の献立・レシピを作成している管理栄養士さんからひと言



多くの人々と 力を合わせてこそ仕事

坂戸カフェテリア 管理栄養士
菅原 久美子(すがわらくみこ)

みなさんは学食メニュー集をどんなときに開きますか？

私にとってこの本の作成は6回目となります。これまでの歩みの詰まった6冊を私は大切に、献立作成に行き詰ったときなどに開いています。みなさんにとってもこの一冊がそんな存在であってほしいと願い、今年もがんばって作りました。

もちろん、私一人の力ではなく、メニュー提案やレシピチェックをしてくれた調理師、おいしそうな写真を撮ってくださったカメラマン、編集や印刷の方々など、多くの人が関わって一冊ができて上がります。どんな仕事も一人では成し得ません。みなさんも、これから仕事で多くの人々と力を合わせて、大切な宝物を作り上げてください。応援しています。

こんなとき、どうする!?

栄養士さんの“困った!”にお答えします!

駒込カフェテリア 田中 美和子さん

坂戸カフェテリア 菅原 久美子さん

——最近はどんなメニューに人気がありますか!?

菅原 今年初めて『坂戸カフェテリア メニュー総選挙』を開催しました。人気メニュー 10品から好きなものに投票してもらったところ、1位はサケのマッシュポテト焼き、2位は白身魚のコーンフレーク揚げと魚料理が続き、3位に鶏肉のねぎごまから揚げがランクインしました。魚が上位だったのは意外でしたね。人気メニューに共通するのは、作る手間がかかっていることです。さまざまな制限がある中で、どこまで手をかけておいしくできるか、日々調理師と話し合っってメニューを考えています。

田中 主菜ではサケのコーンマヨチーズ焼き、サバの塩麹焼き、鶏肉のさっぱりみぞれ煮、鶏肉の衣揚げねぎソースなど、副菜ではなめこのおろしあえ、菜の花と鶏肉の粒マスタードあえ、白あえなどが人気ですね。家庭ではあまり食べなくなっているような料理に人気があるようです。全般的には肉のメニューが人気ですが、魚も食べてほしいので、つけ合わせにれんこんや厚揚げの煮物、柿の白あえなど副菜的なものを添えたりして、彩りや盛りつけなども食欲をそそるような工夫をしています。

——献立はどれくらい前から、どのように考えますか?

田中 私の場合は、次週のメニューを前週の月曜日に作成します。余裕があるときは2週間ほどまとめて作成することもあります。たいへんは本当にギリギリです(笑)。

一日に立てる献立は肉メニュー、魚メニュー、小鉢の3種類ですが、材料や味、調理法が重ならないように組み合わせます。まず主菜を決めてから、副菜、汁物を考えます。考えるヒントとしてインターネットや『栄養と料理』などの雑誌もよく参考にしますが、そのまま使うのではなく、大量調理向きの食材に変更したり、お客様の好むような味にアレンジしたりしています。

菅原 正直に言うと、約1週間前です。月～土で区切り、私もまず主菜を決めます。目玉となるメニューは先に決めることが多いですね。次に、主菜に合う副菜、汁物を当てはめていきます。過去の献立を参考にしたり、ときには新しいメニューを取り入れたり……パズルのような感覚です。

かなりの自転車操業なんです。その分、在庫食材を使えるメニューにしたり、リクエストのあった献立を入れたり、柔軟に対応することができるようもあります。とはいえ、もう少し余裕をもって献立作成をすることが、当面の私の目標ですね(笑)。



田中さん(左)と菅原さん(右)。日々の献立作りに切磋琢磨しながら、イベントなどではガッチリ連携協力。

駒込カフェテリア 学食メニュー1～12月

香川栄養学園の学生食堂であるカフェテリアでは、
“食べておいしく、身体にうれしい”をモットーに、
栄養的にも、食事としても充実した献立を提供しています。

2017年1～12月に駒込カフェテリアで
提供された定食献立を一挙紹介します。
献立を構成する主菜、副菜、主食、汁物を
表記し、定食A・Bごとの総エネルギー・
蛋白質・脂質・塩分、四群別点数表が表示
されています。

■献立表中の★印は、法令で規定するアレルギー物質（卵・乳・小麦・エビ・カニ・そば・落花生）を使った料理です。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かたは、専門医にご相談のうえご自身でご判断いただきたくお願い申し上げます。

■胚芽精米ごはんは、胚芽精米に葉酸米をプラスしています。

■1～4群の合計点数は、各群ごとにエネルギーを80で割り、小数点第2位を四捨五入した数値を合計したものです。従って、直接献立の総エネルギーを80で割ったものと多少の誤差が生じる場合があります。

■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。



定食A	主菜(肉)と小鉢1つ	430円	/	定食B	主菜(魚)と小鉢1つ	430円
定食C	主菜(肉)と小鉢2つ	510円	/	定食D	主菜(魚)と小鉢2つ	510円
アラカルトメニュー		日替わりアラカルト	380円	カレーライス(サラダ付)		380円
		うどん	300円	他		

坂戸・駒込それぞれのカフェテリアでは、
週メニューをWeb上で公開しています。

<http://www.eiyo.ac.jp/cafe>

学生の集団調理室が併設された 駒込カフェテリア

駒込キャンパスの校門を入り、道なりに進んだ1号館1階にある学生食堂が駒込カフェテリアです。明るく清潔感のあるカフェテリアは、昼食時だけでなく、夜間部で学ぶ学生のために通常午後7時50分(2018年4月から午後7時)まで営業しています。

約800人が学ぶ駒込校舎では、毎日約180食を提供しています。同じ定食でも、坂戸校舎とはまた違った規模ならではのメニューも楽しむことができます。

また駒込カフェテリアには、栄養士を目指して勉強している学生が集団調理の実習を行なう給食管理実習室が併設されています。実習の時期には、学生たちが考え、調理したランチメニューを楽しむことができるのも駒込カフェテリアならではの特徴です。



調理スタッフ：上野 貴史／渡部 彰

食の歳時記

1月

七 草



1月7日の朝には春の七草を入れた七草粥を食べる習慣があります。

春の七草とは「せり、なすな、こぎょう(母子草)、はこべ、ほとけのざ、すずな(かぶ)、すずしろ(大根)」を指します。春に芽吹く植物の精気を体に取り入れようと七種類の薬草を食べるこの習慣は中国から伝えられたもので、日本では平安時代から行なわれていたといわれています。

七草粥はその年の豊作や家族の無病息災を願って食べますが、お正月のごちそうで疲れた胃腸を休めるという意味あいもあったのかもしれませんが、また、野菜が乏しい冬場に不足しがちな栄養素を補うという先人の知恵でもあったようです。

現代ではスーパーや八百屋の店先に、七草セットが並びます。手軽にこれらを利用するのもよいですし、全種類がそろわなければ、大根やかぶ、せりといった手に入りやすいものを入れて作るのもよいでしょう。



1月

あけましておめでとうございます。本年も駒込カフェテリアをよろしく願い申し上げます。今年も安全で美味しい食事を皆様に食べていただけるよう、カフェテリア職員一同頑張っております。季節感たっぷり、フェアの開催など、より一層楽しい食事作りを目指します。ノロウィルス・インフルエンザの感染の流行の時期となりました。普段からの体調管理には十分気をつけ、トイレの後、食事前などより意識をして手洗いをお願いいたします。カフェテリアの食事は3食の中の1食。1食での栄養素の摂取量の過不足は、「前後の食事で調整すること」を意識し、実践していきましょう。夜の営業は10日(火)から開始、午後5時から午後7時50分です。

		主菜A+ご飯+汁の栄養バランス					主菜B+ご飯+汁の栄養バランス				
		1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計
夜 間 営 業 なし (火)	主菜A	★ハンバーグデミソース									
		0.2	2.6	0.6	6.2	9.6	0.0	2.0	0.5	4.4	6.9
	主菜B	★野菜のうま煮									
		(エネルギー)	771 kcal	(蛋白質)	27.5g		(エネルギー)	552 kcal	(蛋白質)	22.1g	
10 日 (火)	汁	青菜と豆腐の味噌汁									
		(塩分)	2.9g	(脂質)	30.7g		(塩分)	2.6g	(脂質)	17.2g	
	小鉢	副菜①の栄養バランス									
		0.0	0.1	0.2	0.4	0.7	0.0	0.0	0.3	0.4	0.7
11 日 (水)	主菜A	★豚肉の生姜焼きとかいフライ									
		(エネルギー)	618 kcal	(蛋白質)	23.2g		(エネルギー)	470 kcal	(蛋白質)	26.1g	
	汁	白菜とえのきの味噌汁									
		(塩分)	2.4g	(脂質)	19.0g		(塩分)	2.8g	(脂質)	7.1g	
12 日 (木)	主菜B	すけそうだらの煮つけ									
		(エネルギー)	51 kcal	(蛋白質)	2.3g		(エネルギー)	69 kcal	(蛋白質)	6.3g	
	汁	白菜とえのきの味噌汁									
		(塩分)	0.6g	(脂質)	2.3g		(塩分)	0.5g	(脂質)	1.9g	
13 日 (金)	小鉢	副菜②の栄養バランス									
		0.0	0.1	0.2	0.4	0.7	0.0	0.0	0.3	0.4	0.7
	主菜A	★鶏肉の衣揚げ鶏ソース									
		(エネルギー)	644 kcal	(蛋白質)	24.6g		(エネルギー)	501 kcal	(蛋白質)	25.2g	
13 日 (金)	主菜B	さわらのしそみそ焼き									
		(塩分)	2.1g	(脂質)	21.3g		(塩分)	2.5g	(脂質)	10.3g	
	汁	白菜とコーンのスープ									
		(エネルギー)	42 kcal	(蛋白質)	1.5g		(エネルギー)	81 kcal	(蛋白質)	4.9g	
13 日 (金)	小鉢	副菜③の栄養バランス									
		0.0	0.1	0.2	0.4	0.7	0.0	0.0	0.3	0.4	0.7
	主菜A	★ちんげん菜と卵のスープ									
		(エネルギー)	116 kcal	(蛋白質)	6.1g		(エネルギー)	57 kcal	(蛋白質)	0.8g	
13 日 (金)	汁	白菜とコーンのスープ									
		(塩分)	0.7g	(脂質)	7.0g		(塩分)	0.5g	(脂質)	2.5g	
	小鉢	副菜④の栄養バランス									
		0.0	0.1	0.2	0.4	0.7	0.0	0.0	0.3	0.4	0.7
13 日 (金)	主菜A	★鶏肉の衣揚げ鶏ソース									
		(エネルギー)	644 kcal	(蛋白質)	24.6g		(エネルギー)	501 kcal	(蛋白質)	25.2g	
	汁	白菜とコーンのスープ									
		(塩分)	0.6g	(脂質)	3.1g		(塩分)	0.6g	(脂質)	1.0g	
13 日 (金)	小鉢	副菜⑤の栄養バランス									
		0.0	0.1	0.2	0.4	0.7	0.0	0.0	0.3	0.4	0.7
	主菜A	★ちんげん菜と卵のスープ									
		(エネルギー)	116 kcal	(蛋白質)	6.1g		(エネルギー)	57 kcal	(蛋白質)	0.8g	
13 日 (金)	汁	白菜とコーンのスープ									
		(塩分)	0.7g	(脂質)	7.0g		(塩分)	0.5g	(脂質)	2.5g	
	小鉢	副菜⑥の栄養バランス									
		0.0	0.1	0.2	0.4	0.7	0.0	0.0	0.3	0.4	0.7
13 日 (金)	主菜A	★鶏肉の衣揚げ鶏ソース									
		(エネルギー)	644 kcal	(蛋白質)	24.6g		(エネルギー)	501 kcal	(蛋白質)	25.2g	
	汁	白菜とコーンのスープ									
		(塩分)	0.6g	(脂質)	3.1g		(塩分)	0.6g	(脂質)	1.0g	
13 日 (金)	小鉢	副菜⑦の栄養バランス									
		0.0	0.1	0.2	0.4	0.7	0.0	0.0	0.3	0.4	0.7
	主菜A	★ちんげん菜と卵のスープ									
		(エネルギー)	116 kcal	(蛋白質)	6.1g		(エネルギー)	57 kcal	(蛋白質)	0.8g	
13 日 (金)	汁	白菜とコーンのスープ									
		(塩分)	0.7g	(脂質)	7.0g		(塩分)	0.5g	(脂質)	2.5g	
	小鉢	副菜⑧の栄養バランス									
		0.0	0.1	0.2	0.4	0.7	0.0	0.0	0.3	0.4	0.7
13 日 (金)	主菜A	★鶏肉の衣揚げ鶏ソース									
		(エネルギー)	644 kcal	(蛋白質)	24.6g		(エネルギー)	501 kcal	(蛋白質)	25.2g	
	汁	白菜とコーンのスープ									
		(塩分)	0.6g	(脂質)	3.1g		(塩分)	0.6g	(脂質)	1.0g	
13 日 (金)	小鉢	副菜⑨の栄養バランス									
		0.0	0.1	0.2	0.4	0.7	0.0	0.0	0.3	0.4	0.7
	主菜A	★ちんげん菜と卵のスープ									
		(エネルギー)	116 kcal	(蛋白質)	6.1g		(エネルギー)	57 kcal	(蛋白質)	0.8g	
13 日 (金)	汁	白菜とコーンのスープ									
		(塩分)	0.7g	(脂質)	7.0g		(塩分)	0.5g	(脂質)	2.5g	
	小鉢	副菜⑩の栄養バランス									
		0.0	0.1	0.2	0.4	0.7	0.0	0.0	0.3	0.4	0.7

「今週のおすすめメニュー」16日(月)★「木の葉丼」(このはどん)は、薄く切った蒲鉾、しいたけやねぎ、油揚げを加えて鶏卵でとじました。近畿地方の発祥の丼だそうです。「キャベツとりんごのフレンチサラダ」キャベツという切りりんのりんご・レーズンを自家製ドレッシングで和えました。ノロウイルス・インフルエンザ感染の流行中です。試験もありますし、体調管理には十分気をつけ、トイレの後、食事前などより意識をして手洗いをお願いします。カフェテリアの食事は3食の中の1食。1食での栄養素の摂取量の過不足は、「前後の食事で調整すること」を意識し、実践していきましょう。夜の営業は午後5時から午後7時50分です。

		主菜A+ご飯+汁の栄養バランス					主菜B+ご飯+汁の栄養バランス				
		1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計
16日(月)	主菜A 蒸し鶏さっぱりねぎと生薬のソース	0.0	2.3	0.3	4.1	6.7	1.1	0.9	0.9	4.6	7.5
	主菜B ★木の葉丼 & フルーツ	(エネルギー)	538 kcal	(蛋白質)	23.8g	(エネルギー)	603 kcal	(蛋白質)	25.5g	(脂質)	12.0g
	汁 玉ねぎとしめじの味噌汁	(エネルギー)	99 kcal	(蛋白質)	0.8g	(エネルギー)	112 kcal	(蛋白質)	5.9g	(脂質)	5.0g
	小鉢 ① キャベツとりんごのフレンチサラダ ② ★豆のトマト煮 ③ 切干大根の煮め煮	(エネルギー)	0.4 g	(蛋白質)	6.1g	(エネルギー)	0.8 g	(蛋白質)	5.0g	(脂質)	5.0g
17日(火)	主菜A ★ポークピカタケチャップソース	0.4	2.3	0.3	4.2	7.2	0.0	1.4	0.3	5.5	7.2
	主菜B 揚げだし豆腐甘酢あんかけ	(エネルギー)	576 kcal	(蛋白質)	24.7g	(エネルギー)	572 kcal	(蛋白質)	18.8g	(脂質)	15.9g
	汁 わかめの味噌汁	(エネルギー)	123 kcal	(蛋白質)	1.5g	(エネルギー)	38 kcal	(蛋白質)	5.6g	(脂質)	0.2g
	小鉢 ① ★ポテトサラダ ② 水菜と鶏肉のわさび和え ③ ★筑前煮	(エネルギー)	0.4 g	(蛋白質)	7.0g	(エネルギー)	0.5 g	(蛋白質)	0.2g	(脂質)	0.2g
18日(水)	主菜A ★鶏肉とカシューナッツの炒め	0.0	2.3	0.7	5.9	8.9	0.3	0.8	0.3	6.3	7.7
	主菜B ★ほきのフライタルタルソース	(エネルギー)	709 kcal	(蛋白質)	28.6g	(エネルギー)	614 kcal	(蛋白質)	26.1g	(脂質)	19.6g
	汁 野菜スープ	(エネルギー)	60 kcal	(蛋白質)	1.7g	(エネルギー)	24 kcal	(蛋白質)	2.3g	(脂質)	0.3g
	小鉢 ① 春雨とわかめの酢の物 ② ほうれん草としめじのおかか和え ③ もち入り巾着と野菜の煮物	(エネルギー)	0.9 g	(蛋白質)	0.2g	(エネルギー)	0.6 g	(蛋白質)	0.3g	(脂質)	0.3g
19日(木)	主菜A 牛丼 & フルーツ	0.0	2.4	1.6	4.9	8.9	0.6	1.8	0.5	5.4	8.3
	主菜B ★鮭のコーンマヨチーズ焼	(エネルギー)	715 kcal	(蛋白質)	21.0g	(エネルギー)	663 kcal	(蛋白質)	27.4g	(脂質)	27.0g
	汁 白菜とねぎの味噌汁	(エネルギー)	2.7 g	(蛋白質)	20.0g	(エネルギー)	2.5 g	(蛋白質)	27.0g	(脂質)	27.0g
	小鉢 ① 小松菜と切干大根の中華和え ② 大学芋 ③ 高野豆腐の煮物	(エネルギー)	61 kcal	(蛋白質)	1.8g	(エネルギー)	176 kcal	(蛋白質)	1.3g	(脂質)	3.5g
20日(金)	主菜A ★ピザ風ポークソテー	(エネルギー)	0.8 g	(蛋白質)	1.7g	(エネルギー)	0.3 g	(蛋白質)	3.5g	(脂質)	3.5g
	主菜B さわらの揚げおろし煮	(エネルギー)	61 kcal	(蛋白質)	1.8g	(エネルギー)	176 kcal	(蛋白質)	1.3g	(脂質)	3.5g
	汁 ごぼうと人参の味噌汁	(エネルギー)	61 kcal	(蛋白質)	1.8g	(エネルギー)	176 kcal	(蛋白質)	1.3g	(脂質)	3.5g
	小鉢 ① ★キャベツとツナのごまネーズ和え ② ★白菜のクリーム煮 ③ ★豆腐チャンプルー	(エネルギー)	0.4 g	(蛋白質)	3.6g	(エネルギー)	0.7 g	(蛋白質)	3.6g	(脂質)	3.6g

「今週のおすすめメニュー」25日(水)★「魚のみそチーズホイル焼」魚の切り身をみそとみりん・酒のたれにくぐらせ、カットした野菜の上にせ、チーズ・ピーマンをのせてホイルで包んで焼きます。27日(金)「豚肉の胡麻味噌焼」特製の胡麻味噌につけてこんで焼いた豚ロース肉はご飯にぴったりな味。ぜひご利用ください。ノロウイルス・インフルエンザ感染の流行中です。試験もありますし、体調管理には十分気をつけ、トイレの後、食事前などより意識をして手洗いをお願いします。カフェテリアの食事は3食の中の1食。1食での栄養素の摂取量の過不足は、「前後の食事で調整すること」を意識し、実践していきましょう。夜の営業は午後5時から午後7時50分です。

		主菜A+ご飯+汁の栄養バランス					主菜B+ご飯+汁の栄養バランス				
		1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計
23日(月)	主菜A 麻婆豆腐	0.0	2.9	0.2	4.8	7.9	0.0	2.7	0.5	5.9	9.1
	主菜B さばの和風マリネ	(エネルギー)	632 kcal	(蛋白質)	28.8g	(エネルギー)	725 kcal	(蛋白質)	27.1g	(脂質)	27.8g
	汁 青菜と油揚げの味噌汁	(エネルギー)	2.9 g	(蛋白質)	20.4g	(エネルギー)	2.2 g	(蛋白質)	27.8g	(脂質)	27.8g
	小鉢 ① ★もやしとニラのナムル ② ★野菜の梅肉おかか和え ③ ★たけのこちくわの煮物	(エネルギー)	54 kcal	(蛋白質)	3.4g	(エネルギー)	34 kcal	(蛋白質)	2.6g	(脂質)	0.3g
24日(火)	主菜A ★鶏肉のきじ焼き風丼 & ★コーヒゼリー	(エネルギー)	0.6 g	(蛋白質)	3.5g	(エネルギー)	0.7 g	(蛋白質)	0.3g	(脂質)	0.3g
	汁 里芋と大根の味噌汁	(エネルギー)	0.4 g	(蛋白質)	3.6g	(エネルギー)	0.7 g	(蛋白質)	3.6g	(脂質)	3.6g
	小鉢 ① ★もやしとニラのナムル ② ★野菜の梅肉おかか和え ③ ★たけのこちくわの煮物	(エネルギー)	0.4 g	(蛋白質)	3.6g	(エネルギー)	0.7 g	(蛋白質)	3.6g	(脂質)	3.6g
	本日に入社試験です	(エネルギー)	0.4 g	(蛋白質)	3.6g	(エネルギー)	0.7 g	(蛋白質)	3.6g	(脂質)	3.6g
25日(水)	主菜A ★鶏肉のみそチーズホイル焼	(エネルギー)	693 kcal	(蛋白質)	28.6g	(エネルギー)	693 kcal	(蛋白質)	28.6g	(脂質)	22.0g
	汁 白菜とえのきの味噌汁	(エネルギー)	2.8 g	(蛋白質)	21.9g	(エネルギー)	2.4 g	(蛋白質)	21.9g	(脂質)	21.9g
	小鉢 ① ★春雨サラダ ② ★青菜とひじきの胡麻和え ③ ★大根とがんもの煮物	(エネルギー)	80 kcal	(蛋白質)	1.4g	(エネルギー)	55 kcal	(蛋白質)	2.8g	(脂質)	2.5g
	主菜A ★チキンソテーカレークリームソース	(エネルギー)	0.6 g	(蛋白質)	2.3g	(エネルギー)	0.7 g	(蛋白質)	2.3g	(脂質)	2.3g
26日(木)	主菜B ★鮭ごはん & オレンジゼリー	(エネルギー)	0.3 g	(蛋白質)	2.0g	(エネルギー)	33 kcal	(蛋白質)	1.9g	(脂質)	1.2g
	汁 白菜とえのきの味噌汁	(エネルギー)	33 kcal	(蛋白質)	1.9g	(エネルギー)	33 kcal	(蛋白質)	1.9g	(脂質)	1.2g
	小鉢 ① ★シーザーサラダ ② 青菜と油揚げの煮ひたし ③ じゃが芋のせん切り炒め	(エネルギー)	0.2 g	(蛋白質)	1.8g	(エネルギー)	0.6 g	(蛋白質)	1.2g	(脂質)	1.2g
	主菜A 豚肉の胡麻味噌焼	(エネルギー)	0.3 g	(蛋白質)	2.0g	(エネルギー)	33 kcal	(蛋白質)	1.9g	(脂質)	1.2g
27日(金)	主菜B いかの辛味炒め	(エネルギー)	0.3 g	(蛋白質)	2.0g	(エネルギー)	33 kcal	(蛋白質)	1.9g	(脂質)	1.2g
	汁 ★たまごスープ	(エネルギー)	0.3 g	(蛋白質)	2.0g	(エネルギー)	33 kcal	(蛋白質)	1.9g	(脂質)	1.2g
	小鉢 ① もやしと鶏のナムル風 ② ★ごぼうサラダ ③ かぼちゃのそぼろあんかけ	(エネルギー)	0.3 g	(蛋白質)	2.0g	(エネルギー)	33 kcal	(蛋白質)	1.9g	(脂質)	1.2g
	主菜A 豚肉の胡麻味噌焼	(エネルギー)	0.3 g	(蛋白質)	2.0g	(エネルギー)	33 kcal	(蛋白質)	1.9g	(脂質)	1.2g

31日(火)は大学二部のガイダンスのため、夜の営業をお休みさせていただきます。また、今週の2日(水)～9日(木)デザートフェアを開催します！食後にデザートでほっと一息して、試験頑張ってくださいね。ノロウィルス・インフルエンザ感染の流行中です。体調管理には十分気をつけ、トイレの後、食事前などより意識して手洗いをお願いいたします。カフェテリアの食事は3食の中の1食。1食での栄養素の摂取量の過不足は、「前後の食事で調整すること」を意識し、実践していきましょう。夜の営業は30日(月)まで午後5時から午後7時50分、大学二部の授業終了に伴い、2月1日(火)より午後6時30分までとなります。詳しくは営業予定表をご覧ください。

		主菜A+ご飯+汁の栄養バランス					主菜B+ご飯+汁の栄養バランス				
		1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計
30日(月)	主菜A ★ビーフストロガノフ&フルーツ	0.0	1.6	1.1	5.0	7.7	0.0	2.8	0.5	4.7	8.0
	主菜B さばの味噌煮	(エネルギー)	617 kcal	(蛋白質)	22.6g	(脂質)	(エネルギー)	640 kcal	(蛋白質)	28.7g	(脂質)
	汁 野菜スープ	(塩分)	2.6g	(脂質)	17.4g		(塩分)	2.8g	(脂質)	17.8g	
	ご飯 (胚芽米・葉酸米)	(エネルギー)	87 kcal	(蛋白質)	4.3g	(脂質)	(エネルギー)	30 kcal	(蛋白質)	3.1g	(脂質)
31日(火)	小鉢 ① ツナと海藻のサラダ	(塩分)	0.4g	(脂質)	7.0g		(塩分)	0.8g	(脂質)	0.4g	
	② 春菊の磯和え	アラカルトメニュー					アラカルトメニュー				
	③ 肉じゃが	★	ノーマルうどん	(エネルギー)	116 kcal	(蛋白質)	★	鶏そば (中華)	(エネルギー)	116 kcal	(蛋白質)
	主菜A 鶏肉の韓国風焼	0.0	2.7	0.4	4.7	7.8	0.3	1.6	0.2	5.6	7.7
夜は6時半まで	主菜B ★ししゃものごま天&竹輪磯辺天	(エネルギー)	623 kcal	(蛋白質)	26.3g	(脂質)	(エネルギー)	614 kcal	(蛋白質)	25.3g	(脂質)
	汁 白菜の味噌汁	(塩分)	2.5g	(脂質)	22.0g		(塩分)	2.3g	(脂質)	20.4g	
	ご飯 (胚芽米・葉酸米)	(エネルギー)	33 kcal	(蛋白質)	0.9g	(脂質)	(エネルギー)	88 kcal	(蛋白質)	3.8g	(脂質)
	小鉢 ① トマトとわかめの酢の物	(塩分)	0.6g	(脂質)	0.1g		(塩分)	0.8g	(脂質)	3.4g	
夜は6時半まで	② すき焼き風きんぴら	アラカルトメニュー					アラカルトメニュー				
	③ ★南瓜のミルク煮	★	ノーマルうどん	(エネルギー)	136 kcal	(蛋白質)	★	ゆず塩鶏うどん	(エネルギー)	136 kcal	(蛋白質)
	主菜A ★ポークソテーデミソース	0.0	2.3	0.4	4.7	7.4	0.0	1.5	0.4	4.8	6.7
	主菜B さわらの竜田揚げおろしポン酢	(エネルギー)	588 kcal	(蛋白質)	22.7g	(脂質)	(エネルギー)	533 kcal	(蛋白質)	22.0g	(脂質)
夜は6時半まで	汁 中華風コーンスープ	(塩分)	2.3g	(脂質)	20.1g		(塩分)	2.3g	(脂質)	14.1g	
	ご飯 (胚芽米・葉酸米)	(エネルギー)	109 kcal	(蛋白質)	2.5g	(脂質)	(エネルギー)	102 kcal	(蛋白質)	5.5g	(脂質)
	小鉢 ① ★ドイツ風ポトサラダ	(塩分)	0.5g	(脂質)	5.0g		(塩分)	0.9g	(脂質)	3.4g	
	② ★シーフード卵の花	アラカルトメニュー					アラカルトメニュー				
夜は6時半まで	③ ★肉団子と春雨のスープ煮	★	ノーマルうどん	(エネルギー)	113 kcal	(蛋白質)	★	麻辣ラーメン	(エネルギー)	113 kcal	(蛋白質)
	主菜A ★酢豚	0.3	3.0	1.0	5.0	9.3	0.3	0.8	0.6	4.9	6.6
	主菜B ★白身魚の味噌マヨ焼き	(エネルギー)	742 kcal	(蛋白質)	20.4g	(脂質)	(エネルギー)	530 kcal	(蛋白質)	26.6g	(脂質)
	汁 ★中華風コーンスープ	(塩分)	2.0g	(脂質)	30.3g		(塩分)	2.2g	(脂質)	12.2g	
デザートDAY	ご飯 (胚芽米・葉酸米)	(エネルギー)	34 kcal	(蛋白質)	2.1g	(脂質)	(エネルギー)	58 kcal	(蛋白質)	3.0g	(脂質)
	小鉢 ① ★ちんげん菜とハムの中華和え	(塩分)	0.7g	(脂質)	1.6g		(塩分)	0.9g	(脂質)	1.6g	
	② ★山菜とさつま揚げの煮物	アラカルトメニュー					アラカルトメニュー				
	③ ★コロッケ野菜のポトフ風	★	ノーマルうどん	(エネルギー)	74 kcal	(蛋白質)	★	ハヤシライス	(エネルギー)	74 kcal	(蛋白質)
デザートDAY	★節分！ごまきな粉プリン	0.0	1.5	0.5	4.9	6.9	0.2	1.5	0.9	4.3	6.9
	主菜A ゆで豚・ゆで豆腐の柚子胡椒ソース	(エネルギー)	550 kcal	(蛋白質)	18.7g	(脂質)	(エネルギー)	552 kcal	(蛋白質)	23.2g	(脂質)
	主菜B ★いわしと豆腐のハンバーグ	(塩分)	2.2g	(脂質)	14.3g		(塩分)	2.2g	(脂質)	10.5g	
	汁 のついで汁	(エネルギー)	128 kcal	(蛋白質)	3.9g	(脂質)	(エネルギー)	94 kcal	(蛋白質)	1.6g	(脂質)
デザートDAY	ご飯 (胚芽米・葉酸米)	(塩分)	0.5g	(脂質)	7.7g		(塩分)	0.5g	(脂質)	5.3g	
	小鉢 ① ★じゃが芋と豆のサラダ	アラカルトメニュー					アラカルトメニュー				
	② なすの味噌炒め	★	ノーマルうどん	(エネルギー)	57 kcal	(蛋白質)	★	たらこクリームスパ	(エネルギー)	57 kcal	(蛋白質)
	③ ★キャベツとベーコンのトマト煮	★	たらこクリームスパ	(塩分)	0.7g	(脂質)	★	イワシのすり身と豆腐でハンバーグを作ります。れんこんを加え食感も楽しくしてみました。デザートはきな粉を使ったプリンです。ぜひご賞味ください。	(塩分)	0.7g	(脂質)

先週はカフェテリアに関するアンケートにご協力いただきありがとうございました。皆様いただいたご意見をもとに、出来ることから改訂し、より良い運営をしてまいります。現在、集計結果をまとめているので、お待ちください。

食の歳時記

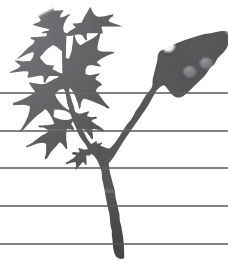
2月

節分

節分は、文字のごとく季節の分かれ目、立春の前日です。

「福は内、鬼は外」といいながら豆をまく習慣がありますが、これは新しい年の春を迎える前に厄を払うのです。目に見えない災いは鬼が持って来ると考えられ、豆をまいてその鬼を追い出します。また、柵の枝にイワシの頭を刺して門口にあげる習慣もありますが、これは、鬼に象徴される悪いことが、柵の鋭いとげやイワシの生臭いにおいを嫌がってその家にやってこないようにするための魔除け・厄除けの意味があるといわれます。

節分には豆を食べますが、昔は、たんばく質は日本人に欠乏しがちだったため、重要な供給源である大豆を強制的に食べさせようと考えたためとする説もあります。



今週の9日(木)までデザートフェアを開催中です！食後にデザートでほっと一息して、試験頑張ってくださいね。
ノロウイルス・インフルエンザ感染の流行中です。体調管理には十分気をつけ、トイレの後、食事前などより意識をして手洗いをお願いいたします。カフェテリアの食事は3食の中の1食。1食での栄養素の摂取量の過不足は、「前後の食事で調整すること」を意識し、実践していきましょう。夜の営業は午後5時から午後6時30分までです。詳しくは営業予定表をご覧ください。

		主菜A+ご飯+汁の栄養バランス					主菜B+ご飯+汁の栄養バランス				
		1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計
夜は6時半まで (6日)	主菜A	鶏肉の唐揚げ南蛮漬	0.0	3.0	0.3	4.3	0.6	1.1	0.2	4.2	6.1
	主菜B	キャブ特製！魚の粕漬焼	(エネルギー) 611 kcal (塩分) 2.5 g	(エネルギー) 28.5 g (蛋白質) 19.4 g	(蛋白質) 28.5 g (脂質) 19.4 g	(エネルギー) 488 kcal (塩分) 2.6 g	(エネルギー) 26.1 g (蛋白質) 8.1 g	(蛋白質) 26.1 g (脂質) 8.1 g			
	汁	なめことねぎの味噌汁	(エネルギー) 79 kcal (塩分) 0.4 g	(エネルギー) 2.5 g (蛋白質) 1.7 g	(エネルギー) 2.5 g (蛋白質) 1.7 g	(エネルギー) 74 kcal (塩分) 0.6 g	(エネルギー) 5.2 g (蛋白質) 3.3 g	(エネルギー) 5.2 g (蛋白質) 3.3 g			
	小鉢	① いんげんとうもろこしの胡麻和え ② ★絹さやとたまごの卵とじ ③ 筑前煮	アラカルトメニュー				アラカルトメニュー				
デザートDAY 夜は6時半まで (7日)	主菜A	★炊込みご飯(胚芽米・葉酸米) & フルーツ	0.0	1.1	0.6	4.3	0.1	1.0	0.7	5.7	7.5
	主菜B	★いかのチリソース	(エネルギー) 478 kcal (塩分) 2.5 g	(エネルギー) 17.0 g (蛋白質) 9.5 g	(エネルギー) 17.0 g (蛋白質) 9.5 g	(エネルギー) 603 kcal (塩分) 2.9 g	(エネルギー) 28.6 g (蛋白質) 13.6 g	(エネルギー) 28.6 g (蛋白質) 13.6 g			
	汁	キャベツとえのきの味噌汁	(エネルギー) 71 kcal (塩分) 0.9 g	(エネルギー) 3.9 g (蛋白質) 4.1 g	(エネルギー) 3.9 g (蛋白質) 4.1 g	(エネルギー) 66 kcal (塩分) 0.7 g	(エネルギー) 3.3 g (蛋白質) 3.6 g	(エネルギー) 3.3 g (蛋白質) 3.6 g			
	小鉢	① ツナときゅうりの酢の物 ② ★白米のクリーム煮 ③ 揚げだし里芋のなめこと煮しあん	アラカルトメニュー				アラカルトメニュー				
デザートDAY 夜は6時半まで (8日)	主菜A	★鶏肉のめんたいマヨ焼	0.0	1.6	0.4	5.1	0.0	2.5	0.4	5.3	8.2
	主菜B	★さばのカレー風味揚ラビゴットソース	(エネルギー) 570 kcal (塩分) 2.4 g	(エネルギー) 30.9 g (蛋白質) 16.6 g	(エネルギー) 30.9 g (蛋白質) 16.6 g	(エネルギー) 653 kcal (塩分) 2.3 g	(エネルギー) 25.9 g (蛋白質) 25.4 g	(エネルギー) 25.9 g (蛋白質) 25.4 g			
	汁	白菜とコーンのスープ	(エネルギー) 102 kcal (塩分) 0.5 g	(エネルギー) 2.8 g (蛋白質) 8.7 g	(エネルギー) 2.8 g (蛋白質) 8.7 g	(エネルギー) 42 kcal (塩分) 0.5 g	(エネルギー) 2.7 g (蛋白質) 1.9 g	(エネルギー) 2.7 g (蛋白質) 1.9 g			
	小鉢	① ★ひじきとツナのサラダ ② 小松菜と油揚げの煮びたし ③ ★キャベツ・卵・なるとの炒め物	アラカルトメニュー				アラカルトメニュー				
デザートDAY 夜は6時半まで (9日)	主菜A	★豚肉の生姜焼き&いかフライ	0.0	1.9	0.5	5.5	0.0	1.3	0.6	4.7	6.6
	主菜B	★魚介のトマト煮	(エネルギー) 642 kcal (塩分) 2.4 g	(エネルギー) 24.4 g (蛋白質) 19.6 g	(エネルギー) 24.4 g (蛋白質) 19.6 g	(エネルギー) 527 kcal (塩分) 2.4 g	(エネルギー) 27.3 g (蛋白質) 9.2 g	(エネルギー) 27.3 g (蛋白質) 9.2 g			
	汁	けんちん汁	(エネルギー) 123 kcal (塩分) 0.4 g	(エネルギー) 1.5 g (蛋白質) 7.0 g	(エネルギー) 1.5 g (蛋白質) 7.0 g	(エネルギー) 68 kcal (塩分) 0.7 g	(エネルギー) 3.1 g (蛋白質) 3.7 g	(エネルギー) 3.1 g (蛋白質) 3.7 g			
	小鉢	① ★ポテトサラダ ② 野菜のアーモンド和え ③ 高野豆腐の煮物	アラカルトメニュー				アラカルトメニュー				
デザートDAY 夜は6時半まで (10日)	主菜A	★ステーキ&フルーツ	0.1	1.8	1.3	5.5	0.0	1.9	0.2	5.8	7.9
	主菜B	★あじのかば焼き風	(エネルギー) 697 kcal (塩分) 2.6 g	(エネルギー) 25.1 g (蛋白質) 20.4 g	(エネルギー) 25.1 g (蛋白質) 20.4 g	(エネルギー) 629 kcal (塩分) 2.9 g	(エネルギー) 31.6 g (蛋白質) 14.7 g	(エネルギー) 31.6 g (蛋白質) 14.7 g			
	汁	(B.Dのみ) 味噌汁	(エネルギー) 73 kcal (塩分) 0.8 g	(エネルギー) 3.3 g (蛋白質) 1.3 g	(エネルギー) 3.3 g (蛋白質) 1.3 g	(エネルギー) 65 kcal (塩分) 0.4 g	(エネルギー) 1.9 g (蛋白質) 3.1 g	(エネルギー) 1.9 g (蛋白質) 3.1 g			
	小鉢	① ★タイ風春雨サラダ ② ★れんこんとベーコンのきんぴら ③ もち芋煮と野菜の煮物	アラカルトメニュー				アラカルトメニュー				

先週のデザートフェアはいかがでしたか？これからも皆様の昼食が楽しい時間となるような企画を考えていきます。●●が食べたい！などのリクエストお待ちしております。ノロウイルス・インフルエンザ感染の流行中です。授業・実験・実習もあります！体調管理には十分気をつけ、トイレの後、食事前などより意識をして手洗いをお願いいたします。カフェテリアの食事は3食の中の1食。1食での栄養素の摂取量の過不足は、「前後の食事で調整すること」を意識し、実践していきましょう。夜の営業は午後5時から午後6時30分までです。2月・3月の短期大学部の給食管理実習で食事の提供がある日は誠に勝手ながら1食とさせていただきます。どうぞご了承ください。

		主菜A+ご飯+汁の栄養バランス					主菜B+ご飯+汁の栄養バランス				
		1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計
13日(月)	主菜A	★親子丼&果物	1.1	1.5	0.8	4.8	0.0	1.1	0.3	5.3	6.7
	主菜B	魚の唐揚げバルサミコソース	(エネルギー) 654 kcal (塩分) 2.6 g	(エネルギー) 27.8 g (蛋白質) 17.4 g	(エネルギー) 27.8 g (蛋白質) 17.4 g	(エネルギー) 533 kcal (塩分) 2.2 g	(エネルギー) 16.4 g (蛋白質) 17.3 g	(エネルギー) 16.4 g (蛋白質) 17.3 g			
	汁	もやしと絹さやの味噌汁	(エネルギー) 39 kcal (塩分) 0.8 g	(エネルギー) 2.5 g (蛋白質) 1.3 g	(エネルギー) 2.5 g (蛋白質) 1.3 g	(エネルギー) 112 kcal (塩分) 0.4 g	(エネルギー) 8.1 g (蛋白質) 5.9 g	(エネルギー) 8.1 g (蛋白質) 5.9 g			
	小鉢	① ほうれん草のおしとえ ② 鶏と豆のマリネサラダ ③ 大学芋	アラカルトメニュー				アラカルトメニュー				
14日(火)	主菜A	★鮭のチャンチャン焼風	0.4	2.0	0.3	4.4	0.0	0.0	0.3	1.1	1.4
	汁	★卵とちんげん菜のスープ	(エネルギー) 571 kcal (塩分) 2.8 g	(エネルギー) 25.7 g (蛋白質) 19.0 g	(エネルギー) 25.7 g (蛋白質) 19.0 g	給食管理実習がある日は1定食とさせていただきます					
	小鉢	① ★菜の花と鶏肉の粒マスタ和え ② 揚げなすの煮物	アラカルトメニュー				アラカルトメニュー				
	小鉢	① ★菜の花と鶏肉の粒マスタ和え ② 揚げなすの煮物	アラカルトメニュー				アラカルトメニュー				
15日(水)	主菜A	★鶏肉の衣揚げねぎソース	0.1	2.6	0.3	5.4	0.0	0.0	0.3	1.1	1.4
	汁	豆腐と青菜の味噌汁	(エネルギー) 673 kcal (塩分) 2.4 g	(エネルギー) 25.9 g (蛋白質) 24.0 g	(エネルギー) 25.9 g (蛋白質) 24.0 g	給食管理実習がある日は1定食とさせていただきます					
	小鉢	① 白菜と青菜のじゃことおかか和え ② 野菜のついで風煮物	アラカルトメニュー				アラカルトメニュー				
	小鉢	① 白菜と青菜のじゃことおかか和え ② 野菜のついで風煮物	アラカルトメニュー				アラカルトメニュー				
16日(木)	主菜A	★韓国風ポークピカタ	0.3	2.3	0.3	4.3	0.0	1.9	0.5	4.5	6.9
	主菜B	★野菜のうま煮	(エネルギー) 577 kcal (塩分) 2.6 g	(エネルギー) 24.6 g (蛋白質) 20.2 g	(エネルギー) 24.6 g (蛋白質) 20.2 g	(エネルギー) 549 kcal (塩分) 2.6 g	(エネルギー) 21.3 g (蛋白質) 16.2 g	(エネルギー) 21.3 g (蛋白質) 16.2 g			
	汁	玉ねぎと絹さやの味噌汁	(エネルギー) 77 kcal (塩分) 0.6 g	(エネルギー) 2.8 g (蛋白質) 4.0 g	(エネルギー) 2.8 g (蛋白質) 4.0 g	(エネルギー) 152 kcal (塩分) 0.4 g	(エネルギー) 3.9 g (蛋白質) 9.3 g	(エネルギー) 3.9 g (蛋白質) 9.3 g			
	小鉢	① 大根ときゅうりの胡麻酢和え ② ★スバゲティツナサラダ ③ しらすとごぼうの炒め煮	アラカルトメニュー				アラカルトメニュー				
17日(金)	主菜A	★ホイコーロー	0.0	2.2	0.9	4.4	0.3	0.8	0.4	6.2	7.7
	主菜B	★魚のフライタルソース	(エネルギー) 597 kcal (塩分) 2.8 g	(エネルギー) 22.3 g (蛋白質) 18.5 g	(エネルギー) 22.3 g (蛋白質) 18.5 g	(エネルギー) 612 kcal (塩分) 2.5 g	(エネルギー) 24.9 g (蛋白質) 19.1 g	(エネルギー) 24.9 g (蛋白質) 19.1 g			
	汁	ごぼうと人参の味噌汁	(エネルギー) 54 kcal (塩分) 0.6 g	(エネルギー) 3.4 g (蛋白質) 3.5 g	(エネルギー) 3.4 g (蛋白質) 3.5 g	(エネルギー) 115 kcal (塩分) 0.6 g	(エネルギー) 6.1 g (蛋白質) 6.8 g	(エネルギー) 6.1 g (蛋白質) 6.8 g			
	小鉢	① ★もやしとニラのナムル ② 生揚げといんげんの胡麻味噌和え ③ 里芋といんげんの煮物	アラカルトメニュー				アラカルトメニュー				

1月23日～27日に実施した「駒込カフェテリアに関するアンケート」の集計結果を先週から掲示しています。興味のあるかたは是非ご覧ください。いつでもご意見・ご感想をお待ちしております。ノロウィルス・インフルエンザ感染の流行中です。体調管理には十分気をつけ、トイレの後、食事前などより意識をして手洗いをお願いいたします。カフェテリアの食事は3食の中の1食。1食での栄養素の摂取量の過不足は、「前後の食事で調整すること」を意識し、実践していきましょう。夜の営業は午後5時から午後6時30分です。2月・3月の短期大学部の給食管理実習で食事の提供がある日は誠に勝手ながら1定食とさせていただきます。ご了承ください。

		主菜A+ご飯+汁の栄養バランス					主菜B+ご飯+汁の栄養バランス				
		1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計
20日 (月)	主菜A	さわらの揚げおろし煮					給食管理実習がある日は 1定食とさせていただきます				
	汁	具だくさん味噌汁									
	ご飯 (胚芽米・葉酸米)		副菜①の栄養バランス				副菜②の栄養バランス				
	小鉢	①	★キャベツのコールスローサラダ				0.8	0.1	0.3	0.2	1.4
	②	★スペイン風オムレツ				(エネルギー) (塩分)	62 kcal 0.5 g		(蛋白質) (脂質)	0.9g 4.2g	
21日 (火)	主菜A	★豆腐とひじきの照焼ハンバーグ					給食管理実習がある日は 1定食とさせていただきます				
	汁	里芋といんげんの味噌汁									
	ご飯 (胚芽米・葉酸米)		副菜①の栄養バランス				副菜②の栄養バランス				
	小鉢	①	★春雨サラダ				0.0	0.1	0.1	0.8	1.0
	②	★大豆もやしとニラの炒め				(エネルギー) (塩分)	80 kcal 0.6 g		(蛋白質) (脂質)	1.4g 2.3g	
22日 (水)	主菜A	★えびクリームライス&フルーツ入りミルクゼリー					給食管理実習がある日は 1定食とさせていただきます				
	汁	白菜とわかめの味噌汁									
	ご飯 (胚芽米・葉酸米)		副菜①の栄養バランス				副菜②の栄養バランス				
	小鉢	①	★卵とブロッコリーのサラダ				0.0	0.1	0.1	0.8	1.0
	②	★青菜の白和え				(エネルギー) (塩分)	80 kcal 0.6 g		(蛋白質) (脂質)	1.4g 2.3g	
23日 (木)	主菜A	★チキン南蛮					給食管理実習がある日は 1定食とさせていただきます				
	汁	白菜の中華風スープ									
	ご飯 (胚芽米・葉酸米)		副菜①の栄養バランス				副菜②の栄養バランス				
	小鉢	①	★水菜と竹輪のわさび和え				0.0	0.5	0.4	1.2	2.1
	②	★ひじきの煮物				(エネルギー) (塩分)	89 kcal 0.4 g		(蛋白質) (脂質)	5.5g 6.1g	
24日 (金)	主菜A	★イタリアン照焼ボーク					給食管理実習がある日は 1定食とさせていただきます				
	汁	大根と絹さやの味噌汁									
	ご飯 (胚芽米・葉酸米)		副菜①の栄養バランス				副菜②の栄養バランス				
	小鉢	①	★もやしとコーンの胡麻酢和え				0.0	0.5	0.4	1.2	2.1
	②	★五目金平				(エネルギー) (塩分)	80 kcal 0.6 g		(蛋白質) (脂質)	1.4g 2.3g	
	③	★豚キムチ炒め				0.0	0.5	0.4	1.2	2.1	

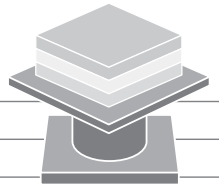
★今週のおすすめ★「春の鶏そぼろ丼」いつもの丼に菜の花と干し椎茸の煮物を添えました。「手作り春巻」キャブのスタッフで一つ一つ愛情をこめて巻きます。3日はひなまつりになんで「山菜ちらし寿司」に三色のゼリーをつけました。ノロウィルス・インフルエンザ感染の流行中です。体調管理には十分気をつけ、トイレの後、食事前などより意識をして手洗いをお願いいたします。カフェテリアの食事は3食の中の1食。1食での栄養素の摂取量の過不足は、「前後の食事で調整すること」を意識し、実践していきましょう。夜の営業は午後5時から午後6時30分です。1日休みの夜の営業をお休みさせていただきます。3月の短期大学部の給食管理実習で食事の提供がある日は1定食とさせていただきます。ご了承ください。

		主菜A+ご飯+汁の栄養バランス					主菜B+ご飯+汁の栄養バランス				
		1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計
27日 (月)	主菜A	★春の鶏そぼろ丼&フルーツ									
	主菜B	さわらの竜田揚南部だれ浅漬け添え									
	汁	もやしと絹さやの味噌汁									
		ご飯(胚芽米・葉酸米)									
	小鉢	① キャベツとりんごのフレンチサラダ ② 牛肉と春雨のソテー ③ 肉じゃが									
28日 (火)	主菜A	★タンドリーチキン									
	主菜B	★手作りさつま揚げ									
	汁	白菜とえのきの味噌汁									
		ご飯(胚芽米・葉酸米)									
	小鉢	① ★ひじきのサラダ ② 切干大根の煮物 ③ かぼちゃのそぼろあんかけ									
1日 (水)	主菜A	★手作り春巻									
	汁	大根とごぼうの味噌汁									
		ご飯(胚芽米・葉酸米)									
	小鉢	① ★ほうれん草とまよしのアーモンド和え ② ★豆腐のちんげん菜とかにかまあん									
	2日 (木)	主菜A	★鮭のコーンマヨチーズ焼								
汁		のつべい汁									
		ご飯(胚芽米・葉酸米)									
小鉢		① 青菜とひじきの胡麻和え ② 高野豆腐の煮物									
3日 (金)		主菜A	★山菜ちらし寿司&ひなまつりゼリー								
	汁	豆腐の清汁									
		ご飯(胚芽米・葉酸米)									
	小鉢	① ★菜の花とかにかまのわさびマヨ和え ② ★鶏肉と車麩の治部煮風									

食の歳時記

3月

菱餅



3月3日はひな祭り、女の子の節句です。健やかな成長を願って、ひな人形を飾り、桃の花やひな菓子を供えて白酒で祝うならわしで、桃の節句ともいわれます。

ひな菓子の一つである菱餅は、もともとは菱の実を粉にしてついた餅ですが、現在では餅に着色をして作られています。

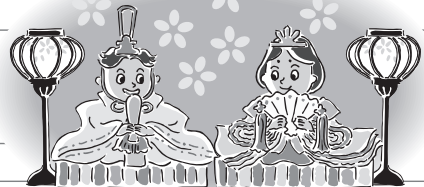
菱餅は下から緑、白、赤と三重のものが一般的ですが、このほか茶色、黄色などがあり、二重や五重に重ねたものもあります。色にはそれぞれ意味があり、赤は桃の花、緑は新緑、白は雪、茶色は土、黄色は菜の花を表しています。

ですから、緑、白、赤の三色を重ねたものは、

春の訪れとともに、白い雪の下には緑色の草木が息づき、

地上では桃の花が芽吹くといった情景を

表わしているのです。



3月

今週は短期大学部の実験実習が終了するということで、8日㈫と10日㈬にデザートフェアを開催します。数量限定ですが、ぜひご利用ください。これからも皆様の昼食が楽しい時間となるような企画を考えていきますのでよろしくお願いいたします。ノロウィルス・インフルエンザ感染の流行中です。体調管理には十分気をつけ、トイレの後、食事前などより意識をして手洗いをお願いいたします。カフェテリアの食事は3食の中の1食。1食での栄養素の摂取量の過不足は、1前後の食事で調整すること」を意識し、実践していきましょう。夜の営業は午後5時から午後6時30分です。8日㈫～10日㈬は夜の営業はお休みとなります。3月の16日㈫～31日㈬は昨年同時期のご利用状況により、勝手ながら定食やアラカルトの販売種別を変更させていただきます。この機会に●●が食べたい!などのリクエストお待ちしております。

駒込マテリア

		主菜A+ご飯+汁の栄養バランス					主菜B+ご飯+汁の栄養バランス				
		1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計
6日(月)	主菜A ★松風焼	0.2	1.7	0.4	5.0	7.3	0.0	0.8	0.4	5.9	7.1
	主菜B ★ほきの唐揚げチリマヨソース	(エネルギー)	584 kcal	(蛋白質)	25.5g	(エネルギー)	567 kcal	(蛋白質)	22.9g	(エネルギー)	567 kcal
	汁 もやしと玉ねぎの味噌汁	(塩分)	2.7g	(脂質)	14.5g	(塩分)	2.7g	(脂質)	17.2g	(塩分)	2.7g
	ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー)	28 kcal	(蛋白質)	3.0g	(エネルギー)	116 kcal	(蛋白質)	5.3g	(エネルギー)	116 kcal
7日(火)	小鉢 ① 野菜のおかか和え	(塩分)	0.5g	(脂質)	0.4g	(塩分)	0.8g	(脂質)	3.9g	(塩分)	0.8g
	② ★豆のトマト煮	アラカルトメニュー					アラカルトメニュー				
	③ さつま芋とりんごの重ね煮	★ ノーマルうどん	(エネルギー)	118 kcal	(蛋白質)	0.5g	★ ノーマルうどん	(エネルギー)	118 kcal	(蛋白質)	0.5g
	主菜A ★チキンピカタ	きつねそば	(塩分)	0.0g	(脂質)	2.6g	きつねそば	(塩分)	0.0g	(脂質)	2.6g
8日(水)	主菜B 揚げだし豆腐おろしねぎソース	0.4	2.3	0.3	4.3	7.3	0.0	1.3	0.4	5.4	7.1
	汁 野菜スープ	(エネルギー)	581 kcal	(蛋白質)	27.4g	(エネルギー)	570 kcal	(蛋白質)	19.4g	(エネルギー)	570 kcal
	小鉢 ① ★ポテトサラダ	(塩分)	2.4g	(脂質)	17.9g	(塩分)	2.6g	(脂質)	14.7g	(塩分)	2.6g
	② かぼちゃのいとし煮	アラカルトメニュー					アラカルトメニュー				
9日(木)	③ しらすとごぼうの炒め煮	★ ノーマルうどん	(エネルギー)	64 kcal	(蛋白質)	1.7g	★ ノーマルうどん	(エネルギー)	64 kcal	(蛋白質)	1.7g
	主菜A ★味噌カツ	鯛だし塩ラーメン	(塩分)	0.7g	(脂質)	1.2g	鯛だし塩ラーメン	(塩分)	0.7g	(脂質)	1.2g
	汁 大根としめじの味噌汁	0.1	2.2	0.3	5.6	8.2	給食管理実習がある日は1定食とさせていただきます				
	ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー)	653 kcal	(蛋白質)	23.9g	(エネルギー)	653 kcal	(蛋白質)	23.9g	(エネルギー)	653 kcal
10日(金)	小鉢 ① 白菜と青菜のじゃこ和え	(塩分)	2.5g	(脂質)	23.5g	(塩分)	2.5g	(脂質)	23.5g	(塩分)	2.5g
	② ★シーフード卵の花	アラカルトメニュー					アラカルトメニュー				
	③ ★白菜のクリーム煮	★ ノーマルうどん	(エネルギー)	94 kcal	(蛋白質)	3.6g	★ ノーマルうどん	(エネルギー)	94 kcal	(蛋白質)	3.6g
	デザートDAY ★豆乳ゼリー黒蜜きな粉	0.0	0.1	0.2	0.2	0.5	0.0	0.5	0.2	0.5	1.2
11日(土)	主菜A ビビンバ丼&果物	(エネルギー)	40 kcal	(蛋白質)	3.3g	(エネルギー)	40 kcal	(蛋白質)	3.3g	(エネルギー)	40 kcal
	汁 ★卵とわかめのスープ	(塩分)	0.7g	(脂質)	0.7g	(塩分)	0.8g	(脂質)	3.3g	(塩分)	0.8g
	小鉢 ① ★シーザーサラダ	アラカルトメニュー					アラカルトメニュー				
	② かぶと油揚げの煮物	★ ノーマルうどん	(エネルギー)	66 kcal	(蛋白質)	3.3g	★ ノーマルうどん	(エネルギー)	66 kcal	(蛋白質)	3.3g
12日(日)	主菜A ★手作り揚げ餃子	★ ノーマルうどん	(エネルギー)	66 kcal	(蛋白質)	3.3g	★ ノーマルうどん	(エネルギー)	66 kcal	(蛋白質)	3.3g
	主菜B ★さばのパン粉焼トマトソース	★ 味噌とごぼうラーメン	(塩分)	0.7g	(脂質)	3.6g	★ 味噌とごぼうラーメン	(塩分)	0.7g	(脂質)	3.6g
	汁 豆腐と油揚げの味噌汁	アラカルトメニュー					アラカルトメニュー				
	小鉢 ① きゅうりともやしの華風和え	(エネルギー)	48 kcal	(蛋白質)	3.7g	(エネルギー)	49 kcal	(蛋白質)	2.5g	(エネルギー)	49 kcal
デザートDAY ★黒ごまプリン		(塩分)	0.6g	(脂質)	2.1g	(塩分)	1.2g	(脂質)	0.5g	(塩分)	1.2g

ノロウイルス・インフルエンザ感染の流行中です。体調管理には十分気をつけ、トイレの後、食事前などより意識をして手洗いを願いたします。カフェテリアの食事は3食の中の1食。1食での栄養素の摂取量の過不足は、「前後の食事で調整すること」を意識し、実践していきましょう。夜の営業は午後5時から午後6時30分です。16日(木)～17日(金)は夜の営業はお休みとなります。3月16日(木)～31日(金)は昨年同時期のご利用状況により、勝手ながら定食やアラカルの販売種類を変更させていただきます。

		主菜A+ご飯+汁の栄養バランス					主菜B+ご飯+汁の栄養バランス				
		1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計
13日(月)	主菜A ★ハンバーグデミソース	0.0	0.2	0.7	7.6	8.5	0.0	1.3	0.2	4.3	5.8
	主菜B たらの煮つけ	(エネルギー) 677 kcal (塩分) 3.9g	(エネルギー) 461 kcal (塩分) 3.0g	(蛋白質) 26.3g (脂質) 21.3g	(蛋白質) 26.9g (脂質) 5.4g						
	汁 キャベツと油揚げの味噌汁	(エネルギー) 44 kcal (塩分) 0.6g	(エネルギー) 94 kcal (塩分) 0.8g	(蛋白質) 0.8g (脂質) 2.1g	(蛋白質) 7.1g (脂質) 4.2g						
	ご飯 (胚芽米・葉酸米)	アラカルトメニュー					アラカルトメニュー				
14日(火)	小鉢 ① 大根・水菜・わかめの梅ドレサラダ	★ 鶏そば (中華)					(エネルギー) 97 kcal (塩分) 0.6g				
	② ★納豆とかにかまの卵とし	0.0	2.3	0.8	4.3	7.4	0.0	2.5	0.5	5.4	8.4
	③ 筑前煮	(エネルギー) 592 kcal (塩分) 2.1g	(エネルギー) 669 kcal (塩分) 2.3g	(蛋白質) 23.5g (脂質) 15.6g	(蛋白質) 26.5g (脂質) 26.0g						
	主菜A 鶏肉のゆず胡椒味噌焼	アラカルトメニュー					アラカルトメニュー				
15日(水)	主菜B さばのカレー揚ラビゴットソース	(エネルギー) 32 kcal (塩分) 0.5g	(エネルギー) 52 kcal (塩分) 0.4g	(蛋白質) 1.9g (脂質) 1.2g	(蛋白質) 2.0g (脂質) 4.2g						
	汁 玉ねぎときめきやの味噌汁	アラカルトメニュー					アラカルトメニュー				
	ご飯 (胚芽米・葉酸米)	アラカルトメニュー					アラカルトメニュー				
	小鉢 ① 青菜と油揚げの煮びたし	★ 柚子たところろそば					(エネルギー) 86 kcal (塩分) 0.8g				
16日(木)	② ★もやしとセロリとベーコン炒め	0.0	1.9	0.5	6.1	8.5	0.0	0.8	0.5	5.4	6.7
	③ 切干大根の煮物	(エネルギー) 680 kcal (塩分) 2.5g	(エネルギー) 537 kcal (塩分) 2.4g	(蛋白質) 21.4g (脂質) 24.6g	(蛋白質) 23.6g (脂質) 9.6g						
	主菜A ★豚肉の生葉焼きと野菜コロッケ	アラカルトメニュー					アラカルトメニュー				
	主菜B ほきの唐揚げ野菜トマトあんかけ	(エネルギー) 45 kcal (塩分) 0.6g	(エネルギー) 62 kcal (塩分) 0.6g	(蛋白質) 3.3g (脂質) 0.3g	(蛋白質) 3.9g (脂質) 3.0g						
17日(金)	汁 玉ねぎとほうれん草の味噌汁	アラカルトメニュー					アラカルトメニュー				
	ご飯 (胚芽米・葉酸米)	アラカルトメニュー					アラカルトメニュー				
	小鉢 ① いかと青菜の酢味噌かけ	★ えび煮込みカレー					(エネルギー) 72 kcal (塩分) 0.7g				
	② 白菜と生揚げの煮びたし	0.0	2.0	0.4	4.3	6.7	3月16日(木)～31日(金)は昨年同時期のご利用状況により、1定食に変更させていただきます。				
夜営業なし	③ 里芋の煮ころがし	(エネルギー) 532 kcal (塩分) 2.6g	(エネルギー) 537 kcal (塩分) 2.4g	(蛋白質) 23.9g (脂質) 15.4g	(蛋白質) 26.5g (脂質) 9.6g						
	主菜A ★鮭のチャンチャン焼	アラカルトメニュー					アラカルトメニュー				
	汁 白菜とコーンのスープ	アラカルトメニュー					アラカルトメニュー				
	ご飯 (胚芽米・葉酸米)	アラカルトメニュー					アラカルトメニュー				
夜営業なし	小鉢 ① ★じゃが芋と豆のサラダ	0.0	0.3	0.8	0.6	1.7	0.0	0.2	0.4	0.3	0.9
	② うどの皮入り五目きんぴら	(エネルギー) 135 kcal (塩分) 0.5g	(エネルギー) 74 kcal (塩分) 0.8g	(蛋白質) 4.6g (脂質) 7.2g	(蛋白質) 2.5g (脂質) 1.4g						
	主菜A 鶏肉の唐揚げ南蛮漬	アラカルトメニュー					アラカルトメニュー				
	汁 大根とえのきの味噌汁	アラカルトメニュー					アラカルトメニュー				
夜営業なし	ご飯 (胚芽米・葉酸米)	アラカルトメニュー					アラカルトメニュー				
	小鉢 ① なすのお浸し	0.0	0.0	0.4	0.3	0.7	0.0	0.0	0.1	1.5	1.6
	② もち巾着と野菜の煮物	(エネルギー) 57 kcal (塩分) 0.7g	(エネルギー) 126 kcal (塩分) 0.8g	(蛋白質) 3.9g (脂質) 2.5g	(蛋白質) 3.2g (脂質) 5.2g						
		アラカルトメニュー					アラカルトメニュー				



ご卒業おめでとうございます。この学園で学んだ知識・経験を生かし、食を通して社会に貢献できる人になって下さい。ご活躍を祈念しております。

ノロウイルス・インフルエンザ感染の流行中です。体調管理には十分気をつけ、トイレの後、食事前などより意識をして手洗いを願いたします。カフェテリアの食事は3食の中の1食。1食での栄養素の摂取量の過不足は、「前後の食事で調整すること」を意識し、実践していきましょう。夜の営業は午後5時から午後6時30分です。22日(水)は夜の営業はお休みとなります。3月31日(金)までは昨年同時期のご利用状況により、勝手ながら定食やアラカルの販売種類を変更させていただきます。今週は日替わりでもう一品小鉢を販売いたします。先着順、数量限定です。ご利用ください。24日(金)はお客様からのリクエストがありました「豆腐の真砂揚げ」です。

春分の日

		主菜A+ご飯+汁の栄養バランス					主菜B+ご飯+汁の栄養バランス				
		1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計
20日(月)		(エネルギー) kcal (塩分) g	(エネルギー) kcal (塩分) g	(蛋白質) (脂質)	(蛋白質) (脂質)		(エネルギー) kcal (塩分) g	(エネルギー) kcal (塩分) g	(蛋白質) (脂質)	(蛋白質) (脂質)	
		副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
		アラカルトメニュー					アラカルトメニュー				
		★					(エネルギー) kcal (塩分) g				
21日(火)	主菜A ★ゆで豚・ゆで野菜のごまだれ	0.0	2.0	0.4	5.7	8.1	3月16日(木)～31日(金)は昨年同時期のご利用状況により、1定食に変更させていただきます。				
	汁 大根とごぼうの味噌汁	(エネルギー) 645 kcal (塩分) 2.3g	(エネルギー) 54 kcal (塩分) 0.8g	(蛋白質) 23.9g (脂質) 2.2g	(蛋白質) 2.8g (脂質) 2.2g						
	ご飯 (胚芽米・葉酸米)	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	小鉢 ① 干しいたけとひじきの煮物	0.0	0.3	0.2	0.2	0.7	0.0	0.4	0.3	0.0	0.7
22日(水)	② ★キャベツとウィンナーのトマト煮	(エネルギー) 54 kcal (塩分) 0.8g	(エネルギー) 59 kcal (塩分) 0.8g	(蛋白質) 2.8g (脂質) 2.2g	(蛋白質) 3.3g (脂質) 3.3g						
		アラカルトメニュー					★ 五目そば (日本)				
	主菜A ★鶏肉の衣揚げレモン風味ケチャップソース	0.2	2.3	0.2	5.4	8.1	3月16日(木)～31日(金)は昨年同時期のご利用状況により、1定食に変更させていただきます。				
	汁 白菜スープ	(エネルギー) 646 kcal (塩分) 1.9g	(エネルギー) 114 kcal (塩分) 0.8g	(蛋白質) 25.1g (脂質) 23.9g	(蛋白質) 5.9g (脂質) 1.9g						
23日(木)	ご飯 (胚芽米・葉酸米)	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	小鉢 ① 菜の花とえのきのわさび和え	0.0	0.0	0.3	0.1	0.4	0.0	0.3	0.8	0.3	1.4
	② 肉じゃが	(エネルギー) 30 kcal (塩分) 0.6g	(エネルギー) 114 kcal (塩分) 0.8g	(蛋白質) 2.9g (脂質) 0.2g	(蛋白質) 5.9g (脂質) 1.9g						
		アラカルトメニュー					★ ソーセージカレー				
24日(金)	主菜A さばの味噌煮	0.3	2.2	0.3	4.2	7.0	3月16日(木)～31日(金)は昨年同時期のご利用状況により、1定食に変更させていただきます。				
	汁 ★かきたま汁	(エネルギー) 560 kcal (塩分) 2.4g	(エネルギー) 80 kcal (塩分) 0.9g	(蛋白質) 24.3g (脂質) 15.6g	(蛋白質) 4.1g (脂質) 3.6g						
	ご飯 (胚芽米・葉酸米)	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	小鉢 ① なめこのおろし和え	0.0	0.3	0.2	0.2	0.7	0.0	0.5	0.2	0.3	1.0
24日(金)	② ★がんもどきの煮物	(エネルギー) 52 kcal (塩分) 0.6g	(エネルギー) 80 kcal (塩分) 0.9g	(蛋白質) 5.4g (脂質) 0.3g	(蛋白質) 4.1g (脂質) 3.6g						
		アラカルトメニュー					★ 味噌煮込みうどん				
	主菜A ★豆腐のまさご揚げ	0.1	1.7	0.8	4.7	7.3	3月16日(木)～31日(金)は昨年同時期のご利用状況により、1定食に変更させていただきます。				
	汁 里芋といんげんの味噌汁	(エネルギー) 586 kcal (塩分) 2.8g	(エネルギー) 74 kcal (塩分) 0.7g	(蛋白質) 24.4g (脂質) 15.9g	(蛋白質) 3.5g (脂質) 1.9g						
24日(金)	ご飯 (胚芽米・葉酸米)	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	小鉢 ① ★野菜のアーモンド和え	0.0	0.0	0.2	0.7	0.9	0.0	0.2	0.7	0.0	0.9
	② ★コロコロ野菜のボトフ	(エネルギー) 68 kcal (塩分) 0.7g	(エネルギー) 74 kcal (塩分) 0.7g	(蛋白質) 3.2g (脂質) 3.7g	(蛋白質) 3.5g (脂質) 1.9g						
		アラカルトメニュー					★ 鶏肉のトマトソーススパ				

ノロウイルス・インフルエンザ感染の流行中です。体調管理には十分気をつけ、トイレの後、食事前などより意識をして手洗いをお願いいたします。カフェテリアの食事は3食の中の1食。1食での栄養素の摂取量の過不足は、「前後の食事で調整すること」を意識し、実践していきましょう。夜の営業は午後5時から午後6時30分まで、31日(金)の夜の営業はお休みとなります。今週も日替りでもう一品小鉢を販売いたします。先着順、数量限定です。ご利用下さい。

			主菜A+ご飯+汁の栄養バランス					主菜B+ご飯+汁の栄養バランス				
			1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計
27日 (月)	主菜A	★麻婆豆腐	0.3	2.5	0.1	4.5	7.4	31日(金)まで昨年同時期のご利用状況により、1定食に変更させていただきます。				
	汁	★ちんげん菜と卵のスープ	(エネルギー)	588 kcal	(蛋白質)	27.3g						
		ご飯(胚芽米・葉酸米)	(塩分)	2.7 g	(脂質)	19.4g						
	小鉢	① ★もやしとハムとニラのナムル	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
		② たけのこの土佐煮	0.0	0.2	0.2	0.3	0.7	0.0	0.1	0.3	0.2	0.6
28日 (火)	主菜A	★チキンソテーカレークリームソース	(エネルギー)	54 kcal	(蛋白質)	3.4g		(エネルギー)	48 kcal	(蛋白質)	3.8g	
	汁	野菜スープ	(塩分)	0.6 g	(脂質)	3.5g		(塩分)	0.6 g	(脂質)	0.3g	
		ご飯(胚芽米・葉酸米)	アラカルトメニュー					★ もやしそば				
	小鉢	① ★ツナと海藻のサラダ	0.3	2.3	0.2	4.9	7.7	31日(金)まで昨年同時期のご利用状況により、1定食に変更させていただきます。				
		② 高野豆腐の煮物	(エネルギー)	616 kcal	(蛋白質)	26.2g						
			(塩分)	2.3 g	(脂質)	20.4g						
29日 (水)	主菜A	★韓国風ポークピカタ	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	汁	白菜ともやしの味噌汁	0.0	0.7	0.1	0.3	1.1	0.0	0.5	0.2	0.2	0.9
		ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー)	88 kcal	(蛋白質)	4.4g		(エネルギー)	68 kcal	(蛋白質)	5.2g	
	小鉢	① 青菜とせりのおかか和え	(塩分)	0.4 g	(脂質)	7.1g		(塩分)	0.9 g	(脂質)	2.8g	
		② 鶏肉入り五目きんぴら	アラカルトメニュー					★ ほうとう風うどん				
30日 (木)	主菜A	★唐揚げ野菜あんかけゆず風味	0.3	2.3	0.2	4.3	7.1	31日(金)まで昨年同時期のご利用状況により、1定食に変更させていただきます。				
	汁	キャベツと油揚げの味噌汁	(エネルギー)	566 kcal	(蛋白質)	23.7g						
		ご飯(胚芽米・葉酸米)	(塩分)	2.4 g	(脂質)	20.2g						
	小鉢	① 青菜とひじきの胡麻和え	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
		② さつま芋とりんごの重ね煮	0.0	0.0	0.2	0.2	0.4	0.0	0.3	0.4	0.4	1.0
31日 (金)	主菜A	★ドライカレー&フルーツ	(エネルギー)	30 kcal	(蛋白質)	3.4g		(エネルギー)	80 kcal	(蛋白質)	2.9g	
	汁	わかめと白菜の味噌汁	(塩分)	0.8 g	(脂質)	0.4g		(塩分)	0.6 g	(脂質)	2.5g	
		ご飯(胚芽米・葉酸米)	アラカルトメニュー					★ ハヤシライス				
	小鉢	① 青菜とひじきの胡麻和え	0.0	1.0	0.3	5.1	6.4	31日(金)まで昨年同時期のご利用状況により、1定食に変更させていただきます。				
		② さつま芋とりんごの重ね煮	(エネルギー)	513 kcal	(蛋白質)	24.9g						
			(塩分)	2.8 g	(脂質)	10.8g						
31日 (金)	主菜A	★ドライカレー&フルーツ	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	汁	わかめと白菜の味噌汁	0.0	0.0	0.2	0.5	0.7	0.0	0.0	0.9	0.6	1.5
		ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー)	55 kcal	(蛋白質)	2.8g		(エネルギー)	118 kcal	(蛋白質)	0.5g	
	小鉢	① ★ポテトサラダ	(塩分)	0.7 g	(脂質)	2.5g		(塩分)	0.0 g	(脂質)	2.6g	
		② ★大根と五目巾着の煮物	アラカルトメニュー					★ とろろそば				
31日 (金)	主菜A	★ドライカレー&フルーツ	0.0	2.2	0.9	4.9	8.0	31日(金)まで昨年同時期のご利用状況により、1定食に変更させていただきます。				
	汁	わかめと白菜の味噌汁	(エネルギー)	640 kcal	(蛋白質)	22.9g						
		ご飯(胚芽米・葉酸米)	(塩分)	3.4 g	(脂質)	18.7g						
	小鉢	① ★ポテトサラダ	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
		② ★大根と五目巾着の煮物	0.0	0.0	0.7	0.8	1.5	0.0	0.0	0.3	0.9	1.2
			(エネルギー)	123 kcal	(蛋白質)	1.5g		(エネルギー)	98 kcal	(蛋白質)	3.8g	
31日 (金)	主菜A	★ドライカレー&フルーツ	(塩分)	0.4 g	(脂質)	7.0g		(塩分)	0.6 g	(脂質)	4.5g	
	汁	わかめと白菜の味噌汁	アラカルトメニュー					★ すき焼き丼(汁つき)				
		ご飯(胚芽米・葉酸米)	アラカルトメニュー					アラカルトメニュー				
	小鉢	① ★ポテトサラダ	0.0	0.0	0.7	0.8	1.5	31日(金)まで昨年同時期のご利用状況により、1定食に変更させていただきます。				
		② ★大根と五目巾着の煮物	(エネルギー)	123 kcal	(蛋白質)	1.5g						
			(塩分)	0.4 g	(脂質)	7.0g						

食の歳時記

4月

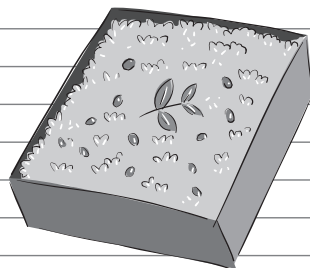
赤飯

4月は入学や就職などおめでたい行事が多くありますが、幸せを願ってお祝いをするとき、日本では「赤飯」がつきものです。

昔は、米の種類の一つに、「赤米」という表面が赤い米があり、この赤米を大切にしてお供えしていたようです。その後、赤米が手に入らなくなり、代わりに小豆やさざげを使って赤い色をつけるようになりました。

小豆は皮が薄く、加熱すると腹が裂けてしまいます。これが切腹を連想するとして好まれず、小豆の代わりに、皮が厚く煮くずれにくいさざげが用いられました。現在も赤飯には仕上がりがきれいで、小豆と同じ効果があるさざげが多く使われています。

赤飯の赤い色は邪気払いや厄除けの意味を持つと信じられ、子供の健やかな成長を祝うときや人生の節目、将来の幸せを祈る行事に欠かせない食べ物となっています。



ご入学おめでとうございます。カフェテリアの食事をおとして、皆さんの学生生活が充実したものになりますよう祈念しております。カフェテリアではご入学をお祝して「入学おめでとう！デザートフェア」を開催します。新しくできたお友達とお話ししながらデザートはいかがでしょうか？ノロウィルス・インフルエンザ感染の流行中です。体調管理には十分気をつけ、トイレの後、食事前などより意識をして手洗いをお願いいたします。1食での栄養素の摂取量の過不足は、「前後の食事で調整すること」を意識し、実践していきましょう。今週の夜の営業は午後5時から6時30分までです。なお、3月は大入入学式、4日からは大学二部のパーティのため、夜の営業はお休みさせていただきます。

		主菜A+ご飯+汁の栄養バランス						主菜B+ご飯+汁の栄養バランス					
		1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計		
3日(月)	夜営業なし	主菜A	野菜たっぷり豚肉の生姜焼	0.0 (エネルギー)	2.7 601 kcal (塩分)	0.6 (蛋白質) 2.5 g	4.2 (蛋白質) 24.9 g	7.5 (蛋白質) 19.9 g	1.1 (エネルギー)	1.7 599 kcal (塩分)	0.5 (蛋白質) 3.0 g	4.2 (蛋白質) 27.9 g	7.5 (蛋白質) 18.0 g
		主菜B	★親子丼&フルーツ	副菜①の栄養バランス				副菜②の栄養バランス					
		汁	豆腐とわかめの味噌汁 ご飯(胚芽米・菜酸米)	(エネルギー)	43 kcal (塩分)	0.7 g (蛋白質)	3.8 g (蛋白質)	1.6 g	(エネルギー)	152 kcal (塩分)	0.4 g (蛋白質)	3.9 g (蛋白質)	9.3 g
		小鉢	① 野菜と鶏肉の華風和え ② ★バゲット・ツナサラダ ③ 切干大根の煮め煮	アラカルトメニュー				副菜③の栄養バランス					
		主菜A	★チキンソテートマトソース	0.0 (エネルギー)	2.4 571 kcal (塩分)	0.7 (蛋白質) 2.4 g	4.0 (蛋白質) 24.1 g	7.1 (蛋白質) 17.0 g	0.2 (エネルギー)	1.0 611 kcal (塩分)	0.2 (蛋白質) 2.4 g	6.2 (蛋白質) 25.3 g	7.6 (蛋白質) 20.0 g
4日(火)	夜営業なし	主菜B	★ほきのフライタルタルソース	副菜①の栄養バランス				副菜②の栄養バランス					
		汁	白菜と油揚げの味噌汁 ご飯(胚芽米・菜酸米)	(エネルギー)	60 kcal (塩分)	1.0 g (蛋白質)	2.2 g (蛋白質)	3.8 g	(エネルギー)	35 kcal (塩分)	0.7 g (蛋白質)	3.0 g (蛋白質)	0.4 g
		小鉢	① ★ひじきのサラダ ② 野菜の梅肉おかか和え ③ ★大根とがんもの煮物	アラカルトメニュー				副菜③の栄養バランス					
		主菜A	★鶏つくも煮	0.0 (エネルギー)	2.3 615 kcal (塩分)	0.3 (蛋白質) 2.1 g	5.1 (蛋白質) 21.9 g	7.7 (蛋白質) 24.7 g	0.0 (エネルギー)	1.8 509 kcal (塩分)	0.3 (蛋白質) 2.1 g	4.3 (蛋白質) 24.7 g	6.4 (蛋白質) 11.4 g
		主菜B	さわらのしそみそ焼	副菜①の栄養バランス				副菜②の栄養バランス					
5日(水)	夜営業なし	汁	中華スープ ご飯(胚芽米・菜酸米)	(エネルギー)	39 kcal (塩分)	0.7 g (蛋白質)	3.2 g (蛋白質)	0.7 g	(エネルギー)	140 kcal (塩分)	0.5 g (蛋白質)	4.8 g (蛋白質)	6.7 g
		小鉢	① 白菜としやのこ和え物 ② ★じゃが芋と豆のサラダ ③ ★絹さやと竹輪の卵とし	アラカルトメニュー				副菜③の栄養バランス					
		主菜A	鶏肉の唐揚げさっぱりみぞれがけ	0.3 (エネルギー)	2.6 662 kcal (塩分)	0.3 (蛋白質) 2.4 g	5.1 (蛋白質) 26.0 g	8.3 (蛋白質) 22.7 g	0.9 (エネルギー)	1.8 645 kcal (塩分)	0.5 (蛋白質) 2.2 g	4.9 (蛋白質) 28.0 g	8.1 (蛋白質) 25.0 g
		主菜B	★鮭のコーンマヨチーズ焼	副菜①の栄養バランス				副菜②の栄養バランス					
		汁	★かきたま汁 ご飯(胚芽米・菜酸米)	(エネルギー)	32 kcal (塩分)	0.5 g (蛋白質)	1.9 g (蛋白質)	1.2 g	(エネルギー)	97 kcal (塩分)	0.7 g (蛋白質)	3.5 g (蛋白質)	3.7 g
6日(木)	夜営業なし	小鉢	① 青菜と油揚げの煮びたし ② 春雨とひき肉のソテー ③ ★キャベツと牛肉のトマト煮	アラカルトメニュー				副菜③の栄養バランス					
		主菜A	★白玉フルーツポンチ	0.0 (エネルギー)	2.3 615 kcal (塩分)	0.3 (蛋白質) 2.1 g	5.1 (蛋白質) 21.9 g	7.7 (蛋白質) 24.7 g	0.0 (エネルギー)	1.8 509 kcal (塩分)	0.3 (蛋白質) 2.1 g	4.3 (蛋白質) 24.7 g	6.4 (蛋白質) 11.4 g
		主菜B	さわらのしそみそ焼	副菜①の栄養バランス				副菜②の栄養バランス					
		汁	中華スープ ご飯(胚芽米・菜酸米)	(エネルギー)	39 kcal (塩分)	0.7 g (蛋白質)	3.2 g (蛋白質)	0.7 g	(エネルギー)	140 kcal (塩分)	0.5 g (蛋白質)	4.8 g (蛋白質)	6.7 g
		小鉢	① 白菜としやのこ和え物 ② ★じゃが芋と豆のサラダ ③ ★絹さやと竹輪の卵とし	アラカルトメニュー				副菜③の栄養バランス					
デザートDAY		100円デザートの食費をお買い求め下さい(注意: 100円小鉢では購入できません)											
7日(金)	夜営業なし	主菜A	★チリコンカン&フルーツ	0.1 (エネルギー)	3.1 703 kcal (塩分)	1.1 (蛋白質) 2.7 g	4.5 (蛋白質) 27.2 g	8.8 (蛋白質) 22.4 g	0.0 (エネルギー)	2.5 644 kcal (塩分)	0.2 (蛋白質) 2.4 g	5.4 (蛋白質) 24.5 g	8.1 (蛋白質) 24.1 g
		主菜B	さばの竜田揚げ南部だれ	副菜①の栄養バランス				副菜②の栄養バランス					
		汁	キャベツとしめじの味噌汁 ご飯(胚芽米・菜酸米)	(エネルギー)	63 kcal (塩分)	1.0 g (蛋白質)	2.2 g (蛋白質)	4.8 g	(エネルギー)	38 kcal (塩分)	0.8 g (蛋白質)	3.6 g (蛋白質)	0.9 g
		小鉢	① ★シーチキンサラダ ② 青菜の辛子和え ③ 筑前煮	アラカルトメニュー				副菜③の栄養バランス					
		主菜A	★豆乳ゼリー黒みつソース	0.0 (エネルギー)	2.4 571 kcal (塩分)	0.7 (蛋白質) 2.4 g	4.0 (蛋白質) 24.1 g	7.1 (蛋白質) 17.0 g	0.2 (エネルギー)	1.0 611 kcal (塩分)	0.2 (蛋白質) 2.4 g	6.2 (蛋白質) 25.3 g	7.6 (蛋白質) 20.0 g
デザートDAY		100円デザートの食費をお買い求め下さい(注意: 100円小鉢では購入できません)											

カフェテリアの食事は定食スタイルがメインですが、小鉢①～③の3種類を100円小鉢として販売しております。アラカルトメニューに小鉢をプラスしたり、手作り弁当、おにぎり、パンにこれらの小鉢をつけるだけで、さらに栄養のバランスがよくなりますよ。単品ごはん、単品汁、単品小鉢の組み合わせもおすすです。いろいろな組み合わせで食事の時間を楽しませてください。風邪・ノロウィルス・インフルエンザもまだまだ感染の流行中です。体調管理には十分気をつけ、トイレの後、食事前などより意識をして手洗いをお願いいたします。1食での栄養素の摂取量の過不足は、「前後の食事で調整すること」を意識し、実践していきましょう。今週の夜の営業は午後5時から7時50分までです。

		主菜A+ご飯+汁の栄養バランス					主菜B+ご飯+汁の栄養バランス					
		1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計	
10日 (月)	主菜A	★ホイコーロー	0.4 (エネルギー) (塩分)	2.5 665 kcal (塩分)	1.1 (蛋白質) 2.6 g	4.3 (蛋白質) 26.8g (脂質)	8.3 (蛋白質) 22.5g	0.4 (エネルギー) (塩分)	0.8 601 kcal (塩分)	0.6 (蛋白質) 2.4 g (脂質)	5.7 (蛋白質) 24.8g (脂質)	7.5 (蛋白質) 18.1g
	主菜B	★ほきの唐揚げチリマヨソース	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	汁	★中華風コンスーパ	(エネルギー) (塩分)	52 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	6.2g 1.7g	(エネルギー) (塩分)	66 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	3.3g 3.6g		
	小鉢	① ご飯 (胚芽米・葉酸米) ② もやしと鶏のナムル風 ③ ★白菜のクリーム煮 ④ 肉じゃが	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
11日 (火)	主菜A	★ビーフストロガノフ&フルーツ	0.0 (エネルギー) (塩分)	1.6 641 kcal (塩分)	1.0 (蛋白質) 2.9 g	5.4 (蛋白質) 23.7g (脂質)	8.0 (蛋白質) 17.8g	0.0 (エネルギー) (塩分)	2.5 604 kcal (塩分)	0.4 (蛋白質) 2.8 g (脂質)	4.7 (蛋白質) 25.5g (脂質)	7.6 (蛋白質) 18.2g
	主菜B	さばの味噌煮	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	汁	大根とえのきの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	85 kcal 0.2 g	(蛋白質) (脂質)	4.8g 6.2g	(エネルギー) (塩分)	32 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	4.7g 0.2g		
	小鉢	① ★卵とブロッコリーのサラダ ② 水菜と三つ葉のわさび和え ③ たけのこの土佐煮	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
12日 (水)	主菜A	蒸し鶏のさっぱりソース	0.0 (エネルギー) (塩分)	2.3 538 kcal (塩分)	0.3 (蛋白質) 2.8 g	4.1 (蛋白質) 23.8g (脂質)	6.7 (蛋白質) 16.0g	0.1 (エネルギー) (塩分)	1.0 621 kcal (塩分)	0.6 (蛋白質) 2.9 g (脂質)	6.1 (蛋白質) 25.9g (脂質)	7.8 (蛋白質) 14.9g
	主菜B	★いかのピーナツかりんとうがらめ	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	汁	玉ねぎとしめじの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	139 kcal 0.4 g	(蛋白質) (脂質)	2.4g 9.8g	(エネルギー) (塩分)	116 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	5.3g 3.9g		
	小鉢	① ★ごぼうサラダ ② ★豆のトマト煮 ③ 野菜ののっぺい風煮物	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
13日 (木)	主菜A	★ポークソテーバーベキューソース	0.0 (エネルギー) (塩分)	2.3 540 kcal (塩分)	0.4 (蛋白質) 2.3 g	4.1 (蛋白質) 22.1g (脂質)	6.8 (蛋白質) 15.9g	0.3 (エネルギー) (塩分)	1.4 601 kcal (塩分)	0.2 (蛋白質) 2.3 g (脂質)	5.6 (蛋白質) 24.6g (脂質)	7.5 (蛋白質) 19.4g
	主菜B	★ししゃもの胡麻天&竹輪磯部天	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	汁	白菜ともやしの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	41 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	2.5g 1.9g	(エネルギー) (塩分)	74 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	3.5g 1.9g		
	小鉢	① 小松菜と油揚げの煮びたし ② ★コロコロ野菜のポトフ ③ 高野豆腐の煮物	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
14日 (金)	主菜A	★鶏肉の衣揚げねぎソース	0.1 (エネルギー) (塩分)	2.3 664 kcal (塩分)	0.5 (蛋白質) 2.6 g	5.4 (蛋白質) 24.2g (脂質)	8.3 (蛋白質) 21.9g	0.0 (エネルギー) (塩分)	2.4 597 kcal (塩分)	0.7 (蛋白質) 2.6 g (脂質)	4.4 (蛋白質) 22.4g (脂質)	7.5 (蛋白質) 19.8g
	主菜B	★野菜のうま煮	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	汁	じゃが芋とわかめの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	73 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	3.3g 1.3g	(エネルギー) (塩分)	98 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	4.8g 4.0g		
	小鉢	① ★タイ風春雨サラダ ② すき焼き風きんぴら ③ ★卵と木くらげの炒め物	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				

カフェテリアの食事は定食スタイルがメインですが、小鉢①～③の3種類を100円小鉢として販売しております。アラカルトメニューに小鉢をプラスしたり、手作り弁当、おにぎり、パンにこれらの小鉢をつけるだけで、さらに栄養のバランスがよくなります。単品ごはん、単品汁、単品小鉢の組み合わせもおすすです。いろいろな組み合わせで食事の時間を楽しんで下さい。風邪・ノロウィルス・インフルエンザもまだまだ感染の流行中です。体調管理には十分気をつけ、トイレの後、食事前などより意識をして手洗いをお願いいたします。1食での栄養素の摂取量の過不足は、「前後の食事で調整すること」を意識し、実践していきましょう。今週の夜の営業は午後5時から7時50分までです。

		主菜A+ご飯+汁の栄養バランス					主菜B+ご飯+汁の栄養バランス				
		1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計
17日(月)	主菜A 牛肉のブルコギ	0.0	2.9	0.6	4.7	8.2	0.0	1.9	0.5	5.3	7.7
	主菜B さわらの揚げおろし煮	(エネルギー)	658 kcal	(蛋白質)	22.7g	(エネルギー)	617 kcal	(蛋白質)	25.7g	(脂質)	25.7g
	汁 豆腐となめこの味噌汁	(エネルギー)	2.8g	(脂質)	25.6g	(エネルギー)	2.6g	(脂質)	19.7g	(脂質)	19.7g
	小鉢 ① キャベツときゅうりと鶏肉の胡麻酢和え	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	② ★山菜とさつま揚げの煮物	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
18日(火)	主菜A ★チキンピカタ ケチャップソース	0.4	2.3	0.4	4.2	7.3	0.0	0.8	0.4	5.2	6.5
	主菜B ほきの唐揚げ野菜あんかけゆず風味	(エネルギー)	581 kcal	(蛋白質)	27.3g	(エネルギー)	520 kcal	(蛋白質)	23.3g	(脂質)	11.0g
	汁 白菜とコーンのスープ	(エネルギー)	2.2g	(脂質)	17.9g	(エネルギー)	2.5g	(脂質)	11.0g	(脂質)	11.0g
	小鉢 ① ★ちんげん菜とハムの中華和え	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	② ★さつま芋・パイン・レーズンのサラダ	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
19日(水)	主菜A 豚肉の胡麻味噌焼	0.0	2.3	0.4	4.5	7.2	0.0	2.5	0.4	5.2	8.1
	主菜B さばのカレー揚らビゴットソース	(エネルギー)	576 kcal	(蛋白質)	23.0g	(エネルギー)	645 kcal	(蛋白質)	25.8g	(脂質)	24.4g
	汁 野菜スープ	(エネルギー)	2.5g	(脂質)	18.1g	(エネルギー)	2.1g	(脂質)	18.1g	(脂質)	18.1g
	小鉢 ① なすと油揚げのお浸し	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	② ★白菜と肉団子のスープ煮	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
20日(木)	主菜A ★タンダーチキン	0.1	2.3	0.5	4.0	6.9	0.0	1.5	0.4	5.3	7.2
	主菜B ★鮭ごはん＆オレンジゼリー	(エネルギー)	550 kcal	(蛋白質)	23.8g	(エネルギー)	573 kcal	(蛋白質)	24.7g	(脂質)	8.5g
	汁 里芋と大根の味噌汁	(エネルギー)	2.3g	(脂質)	15.7g	(エネルギー)	3.1g	(脂質)	15.7g	(脂質)	15.7g
	小鉢 ① コールスロー風サラダ	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	② ★野菜のおかか和え	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
21日(金)	主菜A ★ゆで豚・ゆで野菜のごまだれ	0.0	1.3	0.4	5.6	7.3	0.0	2.2	0.8	4.2	7.2
	主菜B 家常豆腐	(エネルギー)	584 kcal	(蛋白質)	22.7g	(エネルギー)	572 kcal	(蛋白質)	22.3g	(脂質)	17.8g
	汁 ごぼうと絹さやの味噌汁	(エネルギー)	2.1g	(脂質)	15.3g	(エネルギー)	2.3g	(脂質)	15.3g	(脂質)	15.3g
	小鉢 ① 青菜としめじのおろし和え	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	② ★大学芋	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				

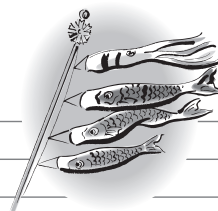
来週は待ちに待ったゴールデンウィーク！羽目を外しすぎないように楽しく過ごして下さい。野菜不足にも気を付けてください。皆さんのカフェテリアでの食事の組み合わせ方はいろいろで、考えて食事をしていく様子かともうれしく思います。これからのいろいろな組み合わせで食事の時間を楽しんで下さい。風邪・ノロウィルス・インフルエンザもまだまだ感染の流行中です。体調管理には十分気をつけ、トイレの後、食事前などより意識をして手洗いをお願いいたします。1食での栄養素の摂取量の過不足は、「前後の食事で調整すること」を意識し、実践していきましょう。今週の夜の営業は午後5時から7時50分までです。

		主菜A+ご飯+汁の栄養バランス					主菜B+ご飯+汁の栄養バランス				
		1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計
24日(月)	主菜A ★ハンバーグデミソース	0.0	0.0	0.6	7.5	8.1	0.0	0.8	0.8	5.4	7.0
	主菜B 魚の唐揚げ豚風あんかけ	(エネルギー)	644 kcal	(蛋白質)	25.0g	(エネルギー)	560 kcal	(蛋白質)	23.7g	(脂質)	7.7g
	汁 キャベツとえのきの味噌汁	(エネルギー)	3.6g	(脂質)	19.0g	(エネルギー)	2.6g	(脂質)	19.0g	(脂質)	19.0g
	小鉢 ① 水菜・大根・ツナの梅ドレサラダ	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	② 三色ナムル	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
25日(火)	主菜A 豆腐ステーキ肉もソース	0.0	2.1	0.8	5.3	8.2	0.0	1.9	0.5	4.8	7.2
	主菜B さわらの電田揚げおろしポン酢	(エネルギー)	655 kcal	(蛋白質)	24.7g	(エネルギー)	575 kcal	(蛋白質)	25.2g	(脂質)	15.9g
	汁 のつべい汁	(エネルギー)	2.1g	(脂質)	21.2g	(エネルギー)	2.7g	(脂質)	15.9g	(脂質)	15.9g
	小鉢 ① トマトとわかめの酢の物	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	② ★ひよこ豆とほうれん草のポテトサラダ	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
26日(水)	主菜A ★チキン南蛮	0.4	2.3	0.2	5.3	8.2	0.0	0.9	0.8	4.2	5.9
	主菜B 魚のソテーラタトゥイユソース	(エネルギー)	654 kcal	(蛋白質)	27.2g	(エネルギー)	472 kcal	(蛋白質)	24.0g	(脂質)	6.7g
	汁 もやしとしめじの味噌汁	(エネルギー)	2.6g	(脂質)	25.0g	(エネルギー)	2.4g	(脂質)	25.0g	(脂質)	25.0g
	小鉢 ① なめこのおろし和え	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	② ★シーフード卵の花	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
27日(木)	主菜A ビビンバ丼&フルーツ	0.0	2.3	0.8	5.3	8.4	0.0	1.8	0.6	4.8	7.3
	主菜B 鮭のマリネ	(エネルギー)	675 kcal	(蛋白質)	18.8g	(エネルギー)	580 kcal	(蛋白質)	22.8g	(脂質)	19.7g
	汁 わかめスープ	(エネルギー)	3.1g	(脂質)	26.4g	(エネルギー)	2.1g	(脂質)	19.7g	(脂質)	19.7g
	小鉢 ① いんげんと里芋の胡麻和え	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	② ★人参・セリ・しらたきのきんぴら	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
28日(金)	主菜A ★ビザンポークソテー	0.6	2.5	0.5	4.2	7.8	0.0	1.1	0.5	5.2	6.8
	主菜B ★いかの辛味炒め	(エネルギー)	625 kcal	(蛋白質)	27.2g	(エネルギー)	547 kcal	(蛋白質)	26.8g	(脂質)	11.6g
	汁 豆腐とねぎの味噌汁	(エネルギー)	2.5g	(脂質)	22.4g	(エネルギー)	2.6g	(脂質)	22.4g	(脂質)	22.4g
	小鉢 ① キャベツとりんごのフレンチサラダ	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	② ★大豆もやしと小松菜の辛子和え	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				

食の歳時記

5月

菖蒲湯 / 柏餅



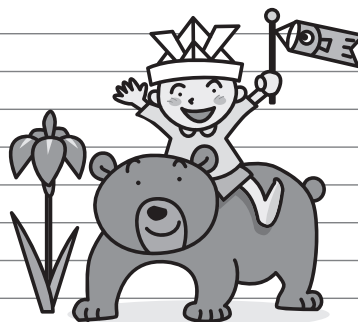
5月5日「端午の節句」は男の子の節句です。

端午の節句は男の子の厄除けと健康祈願のお祝いとして行なわれます。

この日に入のお風呂には、菖蒲を入れる習慣があります。

菖蒲は昔から薬草としてよく使われてきました。菖蒲湯に入るのは無病息災を念じてのことなのです。

また、柏餅を食べる習慣もあります。柏の葉は旧暦の5月になると餅が包めるくらいに大きくなります。柏の木は、落葉樹ですが秋に葉が枯れても翌年の春に新芽が吹くまで葉が落ちないことから、それにあやかって、家が絶えることがなく、子孫繁栄するようにとの願いを込めて使われます。



5月

ゴールデンウィーク真っ只中の週ですが、カフェテリアは営業しております。一ヶ月がたち、だいぶ学校生活も慣れてきた頃と思います。お休み期間は体調管理に気をつけ、はしゃぎすぎず、節度を持って楽しくすごしましょう。食中毒の予防のため、食事前の手洗いをお願いいたします。1食での栄養素の摂取量の過不足は、「前後の食事で調整すること」を意識し、実践していきましょう。夜の営業は午後5時から午後7時50分です。

		主菜A+ご飯+汁の栄養バランス					主菜B+ご飯+汁の栄養バランス									
		1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計					
1日(月)	主菜A	野菜たっぷり焼肉丼＆フルーツ					0.0	1.9	0.8	4.3	7.0	0.0	2.5	0.3	5.5	8.3
	主菜B	さばの和風マリネ					(エネルギー)	563 kcal		(蛋白質)	20.4g	(エネルギー)	667 kcal		(蛋白質)	25.2g
	汁	キャベツとわかめの味噌汁					(エネルギー)	2.8 g		(脂質)	16.2g	(エネルギー)	2.4 g		(脂質)	25.9g
	小鉢	ご飯(胚芽米・葉酸米)					副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
		①	★大根とほたてのマヨネーズサラダ					アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス			
②		青菜と高野豆腐の煮びたし					★ ノーマルうどん					(エネルギー)	63 kcal		(蛋白質)	5.5g
2日(火)	主菜A	★味噌かつ					(エネルギー)	643 kcal		(蛋白質)	23.6g	(エネルギー)	677 kcal		(蛋白質)	22.2g
	主菜B	★山菜ちらし寿司＆白玉ずんだ和え					(エネルギー)	2.3 g		(脂質)	23.1g	(エネルギー)	3.4 g		(脂質)	12.3g
	汁	豆腐の清汁					(エネルギー)	69 kcal		(蛋白質)	3.5g	(エネルギー)	139 kcal		(蛋白質)	2.4g
	小鉢	ご飯(胚芽米・葉酸米)					(エネルギー)	0.8 g		(脂質)	3.2g	(エネルギー)	0.4 g		(脂質)	9.8g
		①	ツナ・きゅうり・わかめの酢の物					アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス			
②		★ごぼうサラダ					★ ノーマルうどん					(エネルギー)	75 kcal		(蛋白質)	5.4g
3日(水)	憲法記念日	③ 大豆もやしとニラの炒め					★ 和風スナめこおろしのせ					(エネルギー)	0.6 g		(脂質)	4.6g
		(エネルギー)	kcal		(蛋白質)	(エネルギー)	kcal		(蛋白質)							
		(塩分)	g		(脂質)	(塩分)	g		(脂質)							
		副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス									
		(エネルギー)	kcal		(蛋白質)	(エネルギー)	kcal		(蛋白質)							
4日(木)	みどりの日	(塩分)	g		(脂質)	(塩分)	g		(脂質)							
		アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス									
		★					(エネルギー)	kcal		(蛋白質)						
		★					(塩分)	g		(脂質)						
		(エネルギー)	kcal		(蛋白質)	(エネルギー)	kcal		(蛋白質)							
5日(金)	こどもの日	(塩分)	g		(脂質)	(塩分)	g		(脂質)							
		副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス									
		(エネルギー)	kcal		(蛋白質)	(エネルギー)	kcal		(蛋白質)							
		(塩分)	g		(脂質)	(塩分)	g		(脂質)							
		アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス									
★					(エネルギー)	kcal		(蛋白質)								
★					(塩分)	g		(脂質)								

楽しかったゴールデンウィークも終わりました。生活リズムは崩れていませんか？野菜不足ではありませんか？野菜たっぷりのカフェテリアの食事で整えてください。授業も一生懸命取り組んでください。食中毒の予防のため、食事前の手洗いをお願いいたします。1食での栄養素の摂取量の過不足は、「前後の食事で調整すること」を意識し、実践していきましょう。夜の営業は午後5時から午後7時50分です。

		主菜A+ご飯+汁の栄養バランス					主菜B+ご飯+汁の栄養バランス				
		1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計
8日(月)	主菜A ★豚肉の生姜焼き&コロッケ	0.0	1.9	0.6	5.8	8.3	0.0	3.1	0.3	5.2	8.6
	主菜B さばの塩焼	(エネルギー)	661 kcal	(蛋白質)	22.4g	(エネルギー)	684 kcal	(蛋白質)	25.8g	(脂質)	28.4g
	汁 玉ねぎとインゲンの味噌汁	(エネルギー)	2.6g	(脂質)	20.9g	(エネルギー)	2.1g	(脂質)	28.4g		
	ご飯 (胚芽米・葉酸米)	(エネルギー)	54 kcal	(蛋白質)	3.4g	(エネルギー)	72 kcal	(蛋白質)	2.2g	(脂質)	3.5g
9日(火)	小鉢 ① ★もやしとニラのナムル	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
	② ★キャベツとハムの粒マスタード和え	★	ノーマルうどん	(エネルギー)	87 kcal	(蛋白質)	3.0g	(脂質)	2.9g		
	③ 切干大根の煮物	★	鶏そば	(エネルギー)	0.9g	(蛋白質)	0.9g	(脂質)	2.9g		
	主菜A ★韓国風ポークピカタ	0.3	2.5	0.2	4.3	7.4	0.0	1.0	0.2	5.2	6.4
10日(水)	主菜B たらこの唐揚げ山菜きのこあんかけ	(エネルギー)	589 kcal	(蛋白質)	25.4g	(エネルギー)	515 kcal	(蛋白質)	24.0g	(脂質)	9.6g
	汁 大根と油揚げの味噌汁	(エネルギー)	2.4g	(脂質)	22.0g	(エネルギー)	3.0g	(蛋白質)	9.6g		
	ご飯 (胚芽米・葉酸米)	(エネルギー)	39 kcal	(蛋白質)	3.2g	(エネルギー)	106 kcal	(蛋白質)	5.1g	(脂質)	7.9g
	小鉢 ① 白菜とじゃこのおかか和え	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
11日(木)	主菜A ★チキンライスホワイトソース&フルーツ	0.4	0.6	0.8	5.0	6.8	0.0	1.7	0.4	5.1	7.2
	主菜B さわらの唐揚げサルシコンソース	(エネルギー)	545 kcal	(蛋白質)	17.1g	(エネルギー)	579 kcal	(蛋白質)	25.1g	(脂質)	17.6g
	汁 白菜とコーンのスープ	(エネルギー)	2.9g	(脂質)	13.5g	(エネルギー)	2.1g	(蛋白質)	17.6g		
	ご飯 (胚芽米・葉酸米)	(エネルギー)	63 kcal	(蛋白質)	2.2g	(エネルギー)	83 kcal	(蛋白質)	1.6g	(脂質)	1.4g
12日(金)	小鉢 ① ★シーザーサラダ	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
	② ごぼうとほすのきんぴら	★	ノーマルうどん	(エネルギー)	74 kcal	(蛋白質)	3.5g	(脂質)	1.9g		
	③ ★コロコロ野菜のポトフ	★	たまごそば	(エネルギー)	0.6g	(蛋白質)	0.6g	(脂質)	1.9g		
	主菜A ★酢豚	0.0	4.0	0.9	4.9	9.8	0.0	2.3	0.8	4.3	7.4
13日(土)	主菜B 鮭の柚子胡椒味噌焼	(エネルギー)	785 kcal	(蛋白質)	22.4g	(エネルギー)	591 kcal	(蛋白質)	24.1g	(脂質)	15.9g
	汁 ★沢煮味噌汁	(エネルギー)	2.1g	(脂質)	35.1g	(エネルギー)	2.3g	(蛋白質)	15.9g		
	ご飯 (胚芽米・葉酸米)	(エネルギー)	55 kcal	(蛋白質)	2.8g	(エネルギー)	72 kcal	(蛋白質)	3.4g	(脂質)	3.4g
	小鉢 ① 青菜とひじきの胡麻和え	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
14日(日)	主菜A チキンソテーハーブソルト味カラフルサラダ添え	0.0	2.4	0.3	4.6	7.3	0.0	1.9	0.4	4.4	6.7
	主菜B めかじきのおろし香味ソース	(エネルギー)	586 kcal	(蛋白質)	23.4g	(エネルギー)	533 kcal	(蛋白質)	25.8g	(脂質)	10.2g
	汁 白菜と油揚げの味噌汁	(エネルギー)	2.5g	(脂質)	21.8g	(エネルギー)	2.6g	(蛋白質)	10.2g		
	ご飯 (胚芽米・葉酸米)	(エネルギー)	126 kcal	(蛋白質)	1.6g	(エネルギー)	70 kcal	(蛋白質)	5.3g	(脂質)	3.5g
15日(月)	小鉢 ① ★ポテトサラダ	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
	② ★牛肉とキャベツのトマト煮	★	ノーマルうどん	(エネルギー)	43 kcal	(蛋白質)	3.1g	(脂質)	2.9g		
	③ ★いろいろきのこのソテー	★	和風きのこスパ	(エネルギー)	0.5g	(蛋白質)	0.5g	(脂質)	2.9g		

新緑のさわやかな季節ですね。新年度もスタートして1か月が過ぎ、だいぶ慣れてきたところでしょいか。調理実習も本格的に始まるかと思いますが、実習の前夜、ちょっとした足りないとき、軽めに食べたいときなど、どんなカフェテリアを利用してください。組み合わせの例を掲示したので参考にしてください。食中毒の予防のため、食事前の手洗いをお願いいたします。1食での栄養素の摂取量の過不足は、「前後の食事で調整すること」を意識し、実践していきましょう。夜の営業は午後5時から午後7時50分です。

		主菜A+ご飯+汁の栄養バランス					主菜B+ご飯+汁の栄養バランス				
		1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計
15日(月)	主菜A 麻婆豆腐	0.4	2.6	0.5	4.4	7.9	0.4	0.8	0.6	5.7	7.5
	主菜B ★はきの唐揚げチリマヨソース	(エネルギー)	629 kcal	(蛋白質)	29.3g	(エネルギー)	601 kcal	(蛋白質)	24.8g	(脂質)	18.1g
	汁 ★中華風コーンスープ	(エネルギー)	2.9g	(脂質)	20.6g	(エネルギー)	2.4g	(蛋白質)	18.1g		
	ご飯 (胚芽米・葉酸米)	(エネルギー)	41 kcal	(蛋白質)	3.7g	(エネルギー)	51 kcal	(蛋白質)	2.4g	(脂質)	2.4g
16日(火)	小鉢 ① もやしと鶏肉の華風和え	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
	② 青菜の胡麻和え	★	ノーマルうどん	(エネルギー)	72 kcal	(蛋白質)	1.5g	(脂質)	2.5g		
	③ じゃが芋とトマトの重ね煮	★	鶏しおうどん	(エネルギー)	0.6g	(蛋白質)	0.6g	(脂質)	2.5g		
	主菜A ★ポークソテーデミソース	0.0	2.3	0.9	4.8	8.0	0.0	2.5	0.3	5.5	8.3
17日(水)	主菜B さばの竜田揚げ南部だれ	(エネルギー)	641 kcal	(蛋白質)	23.9g	(エネルギー)	663 kcal	(蛋白質)	25.7g	(脂質)	24.5g
	汁 いんげんともやしの味噌汁	(エネルギー)	2.6g	(脂質)	20.6g	(エネルギー)	2.8g	(蛋白質)	24.5g		
	ご飯 (胚芽米・葉酸米)	(エネルギー)	88 kcal	(蛋白質)	4.4g	(エネルギー)	67 kcal	(蛋白質)	1.9g	(脂質)	1.3g
	小鉢 ① ★ツナと海草のサラダ	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
18日(木)	主菜A ★牛肉・そら豆・ごぼうの炊込みご飯	0.3	1.3	0.8	4.9	7.3	0.0	2.2	0.5	4.3	7.0
	主菜B ★鮭のチャンチャン焼	(エネルギー)	586 kcal	(蛋白質)	22.1g	(エネルギー)	566 kcal	(蛋白質)	24.1g	(脂質)	16.6g
	汁 のつべい汁	(エネルギー)	2.2g	(脂質)	11.2g	(エネルギー)	2.6g	(蛋白質)	16.6g		
	ご飯 (胚芽米・葉酸米)	(エネルギー)	106 kcal	(蛋白質)	4.1g	(エネルギー)	108 kcal	(蛋白質)	4.8g	(脂質)	3.8g
19日(金)	小鉢 ① ★キャベツとツナの胡麻マヨ和え	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
	② ★豆のトマト煮	★	ノーマルうどん	(エネルギー)	107 kcal	(蛋白質)	4.0g	(脂質)	6.1g		
	③ 揚げなすの肉みそがけ	★	シーフードクリームカレー	(エネルギー)	0.4g	(蛋白質)	0.4g	(脂質)	6.1g		
	みかん入りミルクゼリーは単品でも販売します。100円デザートのお食費をお買い求め下さい。										
20日(土)	主菜A ★パンパシジー	0.0	2.5	0.2	5.0	7.7	0.0	1.2	0.6	4.8	6.6
	主菜B ★たらのシーフードトマトソース	(エネルギー)	615 kcal	(蛋白質)	27.3g	(エネルギー)	526 kcal	(蛋白質)	27.5g	(脂質)	9.5g
	汁 豆腐と青菜の味噌汁	(エネルギー)	2.5g	(脂質)	22.0g	(エネルギー)	2.9g	(蛋白質)	9.5g		
	ご飯 (胚芽米・葉酸米)	(エネルギー)	123 kcal	(蛋白質)	1.3g	(エネルギー)	85 kcal	(蛋白質)	4.8g	(脂質)	5.5g
21日(日)	小鉢 ① ★シルバーサラダ	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
	② ★ゴージャスチャンプル	★	ノーマルうどん	(エネルギー)	69 kcal	(蛋白質)	3.8g	(脂質)	2.3g		
	③ 大根のべつこう煮	★	五目(日本) そば	(エネルギー)	0.6g	(蛋白質)	0.6g	(脂質)	2.3g		
	主菜A ★手作り！ツナカレーコロッケ	0.3	1.0	1.3	5.2	7.8	0.0	1.8	0.3	4.3	6.4
22日(月)	主菜B さわらの梅肉焼	(エネルギー)	621 kcal	(蛋白質)	18.6g	(エネルギー)	511 kcal	(蛋白質)	24.5g	(脂質)	11.9g
	汁 野菜スープ	(エネルギー)	2.0g	(脂質)	16.8g	(エネルギー)	2.2g	(蛋白質)	11.9g		
	ご飯 (胚芽米・葉酸米)	(エネルギー)	52 kcal	(蛋白質)	6.2g	(エネルギー)	63 kcal	(蛋白質)	2.9g	(脂質)	4.9g
	小鉢 ① もやしときゅうりのナムル風	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
23日(火)	② ひじきの煮物	★	ノーマルうどん	(エネルギー)	73 kcal	(蛋白質)	5.1g	(脂質)	2.9g		
	③ ★豆腐のかにかまあんかけ	★	すき焼き丼 (汁付)	(エネルギー)	0.8g	(蛋白質)	0.8g	(脂質)	2.9g		

5月

調理実習も本格的に始まっていると思いますが、実習の前後、ちょっと足りないとき、軽めに食べておきたいときなど、どんどんカフェテリアを利用してくださいね。組み合わせの例を掲示しましたので参考にしてください。食中毒の予防のため、食事の手洗いをお願いいたします。1食での栄養素の摂取量の過不足は、「前後の食事で調整すること」を意識し、実践していきましょう。夜の営業は午後5時から午後7時50分です。

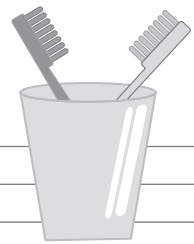
		主菜A+ご飯+汁の栄養バランス					主菜B+ご飯+汁の栄養バランス				
		1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計
22日(月)	主菜A ★ドライカレー＆フルーツ白玉	0.2	2.7	0.5	5.4	8.8	0.0	2.0	0.1	4.3	6.4
		(エネルギー)	701 kcal	(蛋白質)	25.7g	(脂質)	(エネルギー)	510 kcal	(蛋白質)	29.1g	(脂質)
	主菜B たらの煮つけ生揚げ・青菜添え	2.2	3.2		21.0g		2.8			10.0g	
	汁 大根と油揚げの味噌汁										
	ご飯 (胚芽米・葉酸米)										
23日(火)	主菜A ★鶏肉の衣揚げモン風味ケチャップソース	0.2	2.3	0.2	5.5	8.2	0.3	0.7	0.3	5.1	6.4
		(エネルギー)	652 kcal	(蛋白質)	25.5g	(脂質)	(エネルギー)	512 kcal	(蛋白質)	22.3g	(脂質)
	主菜B ★はきのソテーカレークリームソース	2.2			24.3g		2.6			11.2g	
	汁 もやしとえのきの味噌汁										
	ご飯 (胚芽米・葉酸米)										
24日(水)	主菜A ★鶏肉の衣揚げモン風味ケチャップソース	0.2	2.3	0.2	5.5	8.2	0.3	0.7	0.3	5.1	6.4
		(エネルギー)	652 kcal	(蛋白質)	25.5g	(脂質)	(エネルギー)	512 kcal	(蛋白質)	22.3g	(脂質)
	主菜B ★はきのソテーカレークリームソース	2.2			24.3g		2.6			11.2g	
	汁 もやしとえのきの味噌汁										
	ご飯 (胚芽米・葉酸米)										
25日(木)	主菜A ★鶏肉の衣揚げモン風味ケチャップソース	0.2	2.3	0.2	5.5	8.2	0.3	0.7	0.3	5.1	6.4
		(エネルギー)	652 kcal	(蛋白質)	25.5g	(脂質)	(エネルギー)	512 kcal	(蛋白質)	22.3g	(脂質)
	主菜B ★はきのソテーカレークリームソース	2.2			24.3g		2.6			11.2g	
	汁 もやしとえのきの味噌汁										
	ご飯 (胚芽米・葉酸米)										
26日(金)	主菜A ★鶏肉の衣揚げモン風味ケチャップソース	0.2	2.3	0.2	5.5	8.2	0.3	0.7	0.3	5.1	6.4
		(エネルギー)	652 kcal	(蛋白質)	25.5g	(脂質)	(エネルギー)	512 kcal	(蛋白質)	22.3g	(脂質)
	主菜B ★はきのソテーカレークリームソース	2.2			24.3g		2.6			11.2g	
	汁 もやしとえのきの味噌汁										
	ご飯 (胚芽米・葉酸米)										

5月

6月

あつという間に春も過ぎ去りいよいよ梅雨入りの時期、じめじめとした天気が続きますが、野菜たっぷりのカフェテリアの食事で体調管理してくださいね。梅雨といえは「あじさい」。梅雨のうつろしさを忘れるような「あじさい風ゼリー」を販売します。ぜひご賞味ください。食中毒の予防のため、食事の手洗いをお願いいたします。1食での栄養素の摂取量の過不足は、「前後の食事で調整すること」を意識し、実践していきましょう。夜の営業は午後5時から午後7時50分です。

		主菜A+ご飯+汁の栄養バランス					主菜B+ご飯+汁の栄養バランス				
		1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計
29日(月)	主菜A おろし焼肉ポン酢しょうゆ	0.0	2.6	0.7	4.3	7.6	0.8	1.3	0.2	4.0	6.3
		(エネルギー)	609 kcal	(蛋白質)	25.7g	(脂質)	(エネルギー)	502 kcal	(蛋白質)	29.0g	(脂質)
	主菜B ★めばるの西京味噌焼	2.2			20.0g		3.5			9.2g	
	汁 青菜としめじの味噌汁										
	ご飯 (胚芽米・葉酸米)										
30日(火)	主菜A ★麻婆なす丼&果物	0.0	1.0	1.1	5.2	7.3	0.6	1.4	0.5	5.0	7.5
		(エネルギー)	585 kcal	(蛋白質)	17.3g	(脂質)	(エネルギー)	597 kcal	(蛋白質)	26.5g	(脂質)
	主菜B ★白身魚のタルタルチーズ焼	2.8			16.8g		2.5			21.1g	
	汁 野菜スープ										
	ご飯 (胚芽米・葉酸米)										
31日(水)	主菜A ★鶏肉の衣揚げモン風味ケチャップソース	0.2	2.3	0.2	5.5	8.2	0.3	0.7	0.3	5.1	6.4
		(エネルギー)	652 kcal	(蛋白質)	25.5g	(脂質)	(エネルギー)	512 kcal	(蛋白質)	22.3g	(脂質)
	主菜B ★はきのソテーカレークリームソース	2.2			24.3g		2.6			11.2g	
	汁 もやしとえのきの味噌汁										
	ご飯 (胚芽米・葉酸米)										
1日(木)	主菜A ★鶏肉の衣揚げモン風味ケチャップソース	0.2	2.3	0.2	5.5	8.2	0.3	0.7	0.3	5.1	6.4
		(エネルギー)	652 kcal	(蛋白質)	25.5g	(脂質)	(エネルギー)	512 kcal	(蛋白質)	22.3g	(脂質)
	主菜B ★はきのソテーカレークリームソース	2.2			24.3g		2.6			11.2g	
	汁 もやしとえのきの味噌汁										
	ご飯 (胚芽米・葉酸米)										
2日(金)	主菜A ★鶏肉の衣揚げモン風味ケチャップソース	0.2	2.3	0.2	5.5	8.2	0.3	0.7	0.3	5.1	6.4
		(エネルギー)	652 kcal	(蛋白質)	25.5g	(脂質)	(エネルギー)	512 kcal	(蛋白質)	22.3g	(脂質)
	主菜B ★はきのソテーカレークリームソース	2.2			24.3g		2.6			11.2g	
	汁 もやしとえのきの味噌汁										
	ご飯 (胚芽米・葉酸米)										



6月4日「虫歯予防デー」の歴史は古く、昭和3年(1928年)に日本歯科医師会が提唱したのが始まりです。現在は6月4日～10日を「歯と口の健康週間」としています。

歯は、体全体の健康と密接にかかわっています。健康な歯を作るのに欠かせない栄養素はカルシウムです。カルシウムは、歯だけでなく、体のさまざまな機能を調節する働きもあります。虫歯になると、食事がしにくくなりますし、だ液の分泌や消化・吸収など栄養摂取にも影響します。

また、歯でよくかむことは、脳に流れる血液や脳神経への刺激にも関与し、記憶力の向上や老化防止にも効果があることがわかってきました。

この「歯と口の健康週間」には歯を大切にする生活習慣を身につけましょうという願いが込められています。



梅雨入りの時期ですが体調をくずさないように気をつけましょう。健康な体は食事が作ります。野菜たっぷりのカフェテリアの食事で体調を整えてください。8日(木)のアラカルト、「スパブッタンナカ」は「娯楽風のバスタ」ともいって、赤唐辛子とニンニクをオリーブ・オイルで炒め、アンチョビ、ケツパ、黒オリーブ・トマトを入れて煮たトマトソースのバスタです。ご賞味ください。食中毒の予防のため、食事前の手洗いをお願いいたします。1食での栄養素の摂取量の過不足は、「前後の食事で調整すること」を意識し、実践していきましょう。夜の営業は午後5時から午後7時50分です。

		主菜A+ご飯+汁の栄養バランス					主菜B+ご飯+汁の栄養バランス				
		1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計
5日(月)	主菜A ★ホイコーロー	0.0	2.2	0.9	4.4	7.5	0.0	0.8	0.4	5.3	6.5
	主菜B ほきのカレー風味揚げポットソース	(エネルギー)	596 kcal	(蛋白質)	23.1g	(エネルギー)	522 kcal	(蛋白質)	22.0g	(エネルギー)	22.0g
	汁 大根と絹さやの味噌汁	(脂肪)	2.8g	(脂肪)	18.6g	(脂肪)	2.1g	(脂肪)	13.6g	(脂肪)	13.6g
	小鉢 ① ★チンゲン菜とハムの中華和え	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	② ★ゴロコ野菜のポトフ	(エネルギー)	34 kcal	(蛋白質)	2.1g	(エネルギー)	74 kcal	(蛋白質)	3.5g	(エネルギー)	3.5g
6日(火)	③ 里芋と鶏肉のうま煮	(脂肪)	0.7g	(脂肪)	1.6g	(脂肪)	0.7g	(脂肪)	1.9g	(脂肪)	1.9g
	主菜A 鶏肉の唐揚げ南蛮漬	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
	主菜B 黒むつの西京味噌焼	★ ノーマルうどん	(エネルギー)	125 kcal	(蛋白質)	8.1g	★	(エネルギー)	125 kcal	(蛋白質)	8.1g
	汁 白菜とえのきの味噌汁	★ ノーマルうどん	(脂肪)	0.6g	(脂肪)	2.9g	★	(脂肪)	0.6g	(脂肪)	2.9g
	小鉢 ① ★じゃが芋と豆のサラダ	★ ノーマルうどん	0.0	1.4	0.5	5.3	★	0.0	1.7	0.5	7.9
7日(水)	② 大豆もやしと小松菜の辛子和え★	(エネルギー)	572 kcal	(蛋白質)	26.3g	(エネルギー)	631 kcal	(蛋白質)	20.9g	(エネルギー)	20.9g
	③ ★大根と竹輪の煮物	(脂肪)	2.3g	(脂肪)	13.0g	(脂肪)	2.5g	(脂肪)	25.5g	(脂肪)	25.5g
	主菜A ★特製！豆腐のミートグラタン	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	主菜B さばのみそ煮	(エネルギー)	140 kcal	(蛋白質)	4.8g	(エネルギー)	46 kcal	(蛋白質)	3.4g	(エネルギー)	3.4g
	汁 のつべい汁	(脂肪)	0.5g	(脂肪)	6.7g	(脂肪)	0.5g	(脂肪)	2.5g	(脂肪)	2.5g
8日(木)	小鉢 ① ★春雨サラダ	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
	② りんごが芋のみぞれ和え	★ ノーマルうどん	(エネルギー)	48 kcal	(蛋白質)	2.1g	★	(エネルギー)	48 kcal	(蛋白質)	2.1g
	③ ★大根と竹輪の煮物	★ ノーマルうどん	(脂肪)	0.8g	(脂肪)	0.3g	★	(脂肪)	0.8g	(脂肪)	0.3g
	主菜A 豚肉の竜田揚げ香味野菜のせ	★ ノーマルうどん	0.9	2.1	0.6	4.3	★	0.9	2.6	0.6	4.4
	主菜B さわらのしそみそ焼き	★ ノーマルうどん	(エネルギー)	630 kcal	(蛋白質)	29.0g	★	(エネルギー)	605 kcal	(蛋白質)	26.3g
9日(金)	汁 玉ねぎとじゃが芋の味噌汁	(脂肪)	2.6g	(脂肪)	19.8g	(脂肪)	2.6g	(脂肪)	16.8g	(脂肪)	16.8g
	小鉢 ① ★春雨サラダ	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	② りんごが芋のみぞれ和え	(エネルギー)	80 kcal	(蛋白質)	1.4g	(エネルギー)	55 kcal	(蛋白質)	0.6g	(エネルギー)	0.6g
	③ ★絹さやと竹輪の卵とじ	(脂肪)	0.6g	(脂肪)	2.3g	(脂肪)	0.0g	(脂肪)	0.1g	(脂肪)	0.1g
	主菜A 豚肉の竜田揚げ香味野菜のせ	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
10日(土)	主菜B さわらのしそみそ焼き	★ ノーマルうどん	(エネルギー)	80 kcal	(蛋白質)	6.1g	★	(エネルギー)	80 kcal	(蛋白質)	6.1g
	汁 玉ねぎとじゃが芋の味噌汁	★ ノーマルうどん	(脂肪)	0.6g	(脂肪)	3.4g	★	(脂肪)	0.6g	(脂肪)	3.4g
	小鉢 ① 青菜と鶏肉の梅だれ和え	★ ノーマルうどん	0.0	2.2	0.7	5.2	★	0.0	1.7	0.8	4.4
	② ★ブロッコリーのかにかまあなかけ	(エネルギー)	645 kcal	(蛋白質)	22.0g	(エネルギー)	551 kcal	(蛋白質)	24.8g	(エネルギー)	24.8g
	③ 豚キムチ炒め	(脂肪)	2.2g	(脂肪)	22.0g	(脂肪)	2.2g	(脂肪)	11.5g	(脂肪)	11.5g
11日(日)	主菜A ★鶏肉のきし焼き風井&豆乳ゼリーブルーベリーソース	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	主菜B ★ほきのフライタルタルソース	(エネルギー)	47 kcal	(蛋白質)	5.4g	(エネルギー)	69 kcal	(蛋白質)	6.3g	(エネルギー)	6.3g
	汁 白菜とわかめの味噌汁	(脂肪)	0.9g	(脂肪)	0.3g	(脂肪)	0.5g	(脂肪)	1.9g	(脂肪)	1.9g
	小鉢 ① ほうれん草と油揚げのおろし和え	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
	② もやしときゅうりのナムル	★ ノーマルうどん	(エネルギー)	81 kcal	(蛋白質)	4.1g	★	(エネルギー)	81 kcal	(蛋白質)	4.1g
12日(月)	③ こぼろと白滝の炒め煮	★ ノーマルうどん	(脂肪)	1.0g	(脂肪)	5.1g	★	(脂肪)	1.0g	(脂肪)	5.1g
	主菜A ★鶏肉のきし焼き風井&豆乳ゼリーブルーベリーソース	★ ノーマルうどん	0.0	3.1	0.1	5.7	★	0.2	0.8	0.3	7.5
	主菜B ★ほきのフライタルタルソース	(エネルギー)	711 kcal	(蛋白質)	28.8g	(エネルギー)	597 kcal	(蛋白質)	24.6g	(エネルギー)	24.6g
	汁 白菜とわかめの味噌汁	(脂肪)	2.8g	(脂肪)	20.0g	(脂肪)	2.4g	(脂肪)	18.9g	(脂肪)	18.9g
	小鉢 ① ほうれん草と油揚げのおろし和え	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
13日(火)	② もやしときゅうりのナムル	(エネルギー)	47 kcal	(蛋白質)	3.0g	(エネルギー)	42 kcal	(蛋白質)	1.5g	(エネルギー)	1.5g
	③ こぼろと白滝の炒め煮	(脂肪)	0.8g	(脂肪)	2.0g	(脂肪)	0.6g	(脂肪)	3.1g	(脂肪)	3.1g
	主菜A ★鶏肉のきし焼き風井&豆乳ゼリーブルーベリーソース	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
	主菜B ★ほきのフライタルタルソース	★ ノーマルうどん	(エネルギー)	64 kcal	(蛋白質)	1.7g	★	(エネルギー)	64 kcal	(蛋白質)	1.7g
	汁 白菜とわかめの味噌汁	★ ノーマルうどん	(脂肪)	0.7g	(脂肪)	1.2g	★	(脂肪)	0.7g	(脂肪)	1.2g

豆乳ゼリーは単品でも販売します。100円デザートメニューの食券をお買い求め下さい。

梅雨入りの季節になりました。この時期は気温差も激しく体調を崩しやすいので、体調管理に気を付けて過ごしていきたいように健康な体は食事が作れます。野菜たっぷりのカフェテリアの食事で体調を整えてください。14日(火)「鮭の焼き漬け」は鮭を焼いてから調味液に漬け込みます。新潟県の郷土料理で焼いた魚を一晚漬けるそうですが、カフェテリアは当日調理のため短い時間の漬け込みとなります。ご賞味ください。食中毒の予防のため、食事前の手洗いをお願いいたします。1食での栄養素の摂取量の過不足は、「前後の食事で調整すること」を意識し、実践していきましょう。夜の営業は午後5時から午後7時50分です。

		主菜A+ご飯+汁の栄養バランス					主菜B+ご飯+汁の栄養バランス				
		1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計
12日(月)	主菜A ★豚焼肉とはんぺんチーズフライ	0.9 (エネルギー)	1.6 (塩分)	0.7	5.2 (蛋白質)	8.4 (脂質)	0.3 (エネルギー)	0.8 (塩分)	0.5	4.9 (蛋白質)	6.5 (脂質)
	主菜B ★はきのきのこまヨネーズ焼	668 kcal (エネルギー)	2.3 g (塩分)		29.8 g (蛋白質)	21.3 g (脂質)	523 kcal (エネルギー)	1.9 g (塩分)		24.4 g (蛋白質)	13.7 g (脂質)
	汁 ★卵とわかめのスープ	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	ご飯 (胚芽米・葉酸米)	55 kcal (エネルギー)	0.6 g (塩分)		2.7 g (蛋白質)	2.7 g (脂質)	88 kcal (エネルギー)	0.8 g (塩分)		2.2 g (蛋白質)	5.1 g (脂質)
	小鉢 ① ★野菜のアーモンド和え ② ★切干大根の中華サラダ ③ カレー肉じゃが	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
13日(火)	主菜A チキンソテーラタウィユソース	0.0	2.2	0.8	4.4 (蛋白質)	7.4 (脂質)	0.3	1.6	0.2	5.6 (蛋白質)	7.7 (脂質)
	主菜B ★ししゃもの胡麻天と竹輪天	594 kcal (エネルギー)	2.3 g (塩分)		23.9 g (蛋白質)	19.5 g (脂質)	617 kcal (エネルギー)	2.4 g (塩分)		26.6 g (蛋白質)	20.3 g (脂質)
	汁 豆腐となすの味噌汁	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	ご飯 (胚芽米・葉酸米)	51 kcal (エネルギー)	0.6 g (塩分)		2.3 g (蛋白質)	2.3 g (脂質)	73 kcal (エネルギー)	0.8 g (塩分)		2.5 g (蛋白質)	1.4 g (脂質)
	小鉢 ① もやしとコーンの胡麻酢あえ ② 五目金平 ③ ★じゃが芋とベーコンのソテー	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
14日(水)	主菜A ★親子丼 & フルーツ	1.1	1.5	0.9	4.2 (蛋白質)	7.7 (脂質)	0.0	1.8	0.6	4.4 (蛋白質)	6.8 (脂質)
	主菜B 鮭の焼き漬け	614 kcal (エネルギー)	2.7 g (塩分)		27.2 g (蛋白質)	17.2 g (脂質)	540 kcal (エネルギー)	2.2 g (塩分)		22.7 g (蛋白質)	13.6 g (脂質)
	汁 もやしと絹ごしの味噌汁	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	ご飯 (胚芽米・葉酸米)	46 kcal (エネルギー)	0.5 g (塩分)		4.2 g (蛋白質)	0.2 g (脂質)	87 kcal (エネルギー)	0.6 g (塩分)		3.7 g (蛋白質)	5.9 g (脂質)
	小鉢 ① なめこのおろし和え ② 厚揚げとなすのトマト煮 ③ 豚肉と白菜のスープ煮	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
15日(木)	主菜A 豚しゃぶとゆで野菜のゆず胡椒だれ	0.0	1.0	0.6	4.7 (蛋白質)	6.3 (脂質)	0.6	1.8	0.6	4.3 (蛋白質)	7.3 (脂質)
	主菜B ★魚のみそチーズホイル焼	507 kcal (エネルギー)	2.8 g (塩分)		18.7 g (蛋白質)	9.1 g (脂質)	580 kcal (エネルギー)	2.8 g (塩分)		26.8 g (蛋白質)	15.8 g (脂質)
	汁 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	ご飯 (胚芽米・葉酸米)	55 kcal (エネルギー)	0.7 g (塩分)		2.8 g (蛋白質)	2.5 g (脂質)	74 kcal (エネルギー)	0.9 g (塩分)		2.0 g (蛋白質)	2.7 g (脂質)
	小鉢 ① 青菜とひききの胡麻和え ② いためなます ③ 南瓜のはちみつレモン煮	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
16日(金)	主菜A 鶏肉の韓国焼ナムル添え	0.0	2.7	0.4	4.7 (蛋白質)	7.8 (脂質)	0.0	1.7	0.6	4.9 (蛋白質)	7.2 (脂質)
	主菜B アブラカレイのソテーブロバンス風ソース	625 kcal (エネルギー)	2.5 g (塩分)		27.1 g (蛋白質)	22.2 g (脂質)	574 kcal (エネルギー)	2.6 g (塩分)		19.8 g (蛋白質)	28.8 g (脂質)
	汁 白菜と油揚げの味噌汁	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	ご飯 (胚芽米・葉酸米)	90 kcal (エネルギー)	0.7 g (塩分)		4.4 g (蛋白質)	4.9 g (脂質)	100 kcal (エネルギー)	1.0 g (塩分)		3.7 g (蛋白質)	3.7 g (脂質)
	小鉢 ① 青菜の白和え ② 春雨とひき肉のソテー ③ 大根と豚肉の煮物	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				

梅雨の真っただ中いかがお過ごしですか？この時期は気温差も激しく体調を崩しやすいので、水分をよく補給し、体調管理に気を付けて過ごしていきたいように健康な体は食事が作れます。野菜たっぷりのカフェテリアの食事で体調を整えてください。21日(火)「10品目のごまヨネーズ」10種類の野菜をねぎごとマヨネーズで作ったドレッシングとのサラダ。23日(金)「ひじきとオクラとトマトの和風サラダ」黒・緑・赤と色の組み合わせがきれいなサラダです。手作り和風ドレッシングで和えます。食中毒の予防のため、食事前の手洗いをお願いいたします。1食での栄養素の摂取量の過不足は、「前後の食事で調整すること」を意識し、実践していきましょう。夜の営業は午後5時から午後7時50分です。

		主菜A+ご飯+汁の栄養バランス					主菜B+ご飯+汁の栄養バランス				
		1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計
19日(月)	主菜A 家常豆腐	0.0	2.5	0.5	4.3 (蛋白質)	7.3 (脂質)	0.0	2.7	0.5	5.4 (蛋白質)	8.6 (脂質)
	主菜B さばの和風マリネ	584 kcal (エネルギー)	2.2 g (塩分)		22.8 g (蛋白質)	19.5 g (脂質)	687 kcal (エネルギー)	2.1 g (塩分)		25.5 g (蛋白質)	27.4 g (脂質)
	汁 大根と油揚げの味噌汁	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	ご飯 (胚芽米・葉酸米)	45 kcal (エネルギー)	0.9 g (塩分)		2.9 g (蛋白質)	2.5 g (脂質)	42 kcal (エネルギー)	1.1 g (塩分)		2.0 g (蛋白質)	0.4 g (脂質)
	小鉢 ① ほうれん草とえのきの辛子胡麻和え ② ★山菜とさつま揚げの煮物 ③ じゃが芋とトマトの重ね煮	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
20日(火)	主菜A 蒸し鶏さっぱりねぎソース	0.0	2.3	0.3	4.0 (蛋白質)	6.6 (脂質)	0.0	1.8	0.6	5.0 (蛋白質)	7.4 (脂質)
	主菜B さわらの揚げおろし煮	529 kcal (エネルギー)	2.6 g (塩分)		24.3 g (蛋白質)	15.4 g (脂質)	591 kcal (エネルギー)	2.1 g (塩分)		25.3 g (蛋白質)	16.7 g (脂質)
	汁 白菜とコーンのスープ	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	ご飯 (胚芽米・葉酸米)	31 kcal (エネルギー)	1.2 g (塩分)		1.1 g (蛋白質)	0.1 g (脂質)	75 kcal (エネルギー)	0.7 g (塩分)		8.2 g (蛋白質)	2.6 g (脂質)
	小鉢 ① レタスとわかめの酢の物 ② いかとミニトマトとズッキーニ炒め ③ かぼちゃのそぼろあんかけ	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
21日(水)	主菜A ★牛丼 & グレープフルーツゼリー又はぶどうゼリー	0.0	2.6	0.5	5.8 (蛋白質)	8.9 (脂質)	0.0	1.0	0.3	5.1 (蛋白質)	6.4 (脂質)
	主菜B アブラカレイの唐揚げ野菜あんかけゆず風味	711 kcal (エネルギー)	2.7 g (塩分)		23.9 g (蛋白質)	20.6 g (脂質)	512 kcal (エネルギー)	2.9 g (塩分)		24.6 g (蛋白質)	10.6 g (脂質)
	汁 豆腐とわかめの味噌汁	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	ご飯 (胚芽米・葉酸米)	20 kcal (エネルギー)	0.6 g (塩分)		1.9 g (蛋白質)	0.2 g (脂質)	130 kcal (エネルギー)	0.7 g (塩分)		4.4 g (蛋白質)	10.2 g (脂質)
	小鉢 ① 野菜のおかか和え ② ★10品目のごまヨネーズ ③ 切干大根の煮物	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
22日(木)	主菜A ★チキンピカタ	0.4	2.5	0.4	4.2 (蛋白質)	7.5 (脂質)	0.3	1.5	0.3	5.2 (蛋白質)	7.3 (脂質)
	主菜B ★鮭ごはん & 杏仁豆腐	597 kcal (エネルギー)	2.2 g (塩分)		27.7 g (蛋白質)	19.0 g (脂質)	586 kcal (エネルギー)	2.8 g (塩分)		24.3 g (蛋白質)	9.9 g (脂質)
	汁 けんちん汁	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	ご飯 (胚芽米・葉酸米)	139 kcal (エネルギー)	0.5 g (塩分)		8.3 g (蛋白質)	5.3 g (脂質)	68 kcal (エネルギー)	0.5 g (塩分)		2.0 g (蛋白質)	3.1 g (脂質)
	小鉢 ① 豆と鶏のマリネサラダ ② ★れんこんとベーコンのきんぴら ③ ★たけのことちくわの煮物	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
23日(金)	主菜A ★味噌カツ	0.1	2.2	0.2	5.5 (蛋白質)	8.0 (脂質)	0.3	0.8	0.6	4.5 (蛋白質)	6.2 (脂質)
	主菜B ★はきのカレークリームソース	642 kcal (エネルギー)	2.5 g (塩分)		22.7 g (蛋白質)	22.7 g (脂質)	495 kcal (エネルギー)	1.4 g (塩分)		17.1 g (蛋白質)	7.0 g (脂質)
	汁 白菜とまよしの味噌汁	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	ご飯 (胚芽米・葉酸米)	32 kcal (エネルギー)	0.5 g (塩分)		1.9 g (蛋白質)	1.2 g (脂質)	49 kcal (エネルギー)	1.0 g (塩分)		1.6 g (蛋白質)	2.2 g (脂質)
	小鉢 ① 青菜と油揚げの煮ひたし ② ひじきとオクラとトマトの和風サラダ ③ 筑前煮	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				

梅雨の時期中ですが、日々の気温差も激しく体調を崩しやすいので、体調管理に気を付けましょう。健康な体は食事が作ります。7月5日は「きな粉」の日！坂戸・駒込カフェテリアで「きな粉フェア」を開催します。きな粉を使用したいろいろなメニューを提供いたします。ぜひご賞味ください。当日は本学と包括連携協定を提携協定を締結した「全国きな粉工業会」様よりミニきな粉の配布があります。食中毒の発生しやすい時期です。食事前の手洗いをお願いいたします。1食での栄養素の摂取量の過不足は、前後の食事で調整すること」を意識し実践していきましょう。夜の営業は午後5時から午後7時50分です。

		主菜A+ご飯+汁の栄養バランス					主菜B+ご飯+汁の栄養バランス				
		1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計
26日(月)	主菜A 鶏肉の唐揚げさっぱりみぞれ煮	0.0	2.3	0.5	5.2	8.0	0.0	3.9	1.1	4.0	9.0
	主菜B さばの塩麹焼	(エネルギー) 639 kcal	(エネルギー) 23.9g	(エネルギー) 2.3g	(エネルギー) 20.3g	(エネルギー) 23.9g	(エネルギー) 720 kcal	(エネルギー) 25.6g	(エネルギー) 1.6g	(エネルギー) 28.2g	(エネルギー) 28.2g
	汁 里芋とねぎの味噌汁	(エネルギー) 31 kcal	(エネルギー) 2.6g	(エネルギー) 0.9g	(エネルギー) 0.3g	(エネルギー) 2.6g	(エネルギー) 118 kcal	(エネルギー) 3.7g	(エネルギー) 0.5g	(エネルギー) 6.6g	(エネルギー) 6.6g
	ご飯(胚芽米・葉酸米)	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
27日(火)	小鉢 ① 五色酢の物	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
	② ★ツナマカロニサラダ	★ ノーマルうどん					(エネルギー) 97 kcal				
	③ ★ゴーヤチャンプル	★ 担々麺					(エネルギー) 0.6g				
	主菜A ★えびクリームライス&果物	0.3	1.1	0.7	5.4	7.5	0.0	1.5	0.1	4.6	6.1
28日(水)	主菜B めばるの煮つけ	(エネルギー) 601 kcal	(エネルギー) 22.2g	(エネルギー) 2.9g	(エネルギー) 18.3g	(エネルギー) 22.2g	(エネルギー) 490 kcal	(エネルギー) 25.4g	(エネルギー) 2.8g	(エネルギー) 7.4g	(エネルギー) 7.4g
	汁 もやしとインゲンの味噌汁	(エネルギー) 39 kcal	(エネルギー) 3.2g	(エネルギー) 0.7g	(エネルギー) 0.7g	(エネルギー) 3.2g	(エネルギー) 136 kcal	(エネルギー) 2.3g	(エネルギー) 0.4g	(エネルギー) 0.7g	(エネルギー) 0.7g
	ご飯(胚芽米・葉酸米)	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	小鉢 ① 白菜とじゃこのおかか和え	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
29日(木)	② ★ごぼうサラダ	★ ノーマルうどん					(エネルギー) 57 kcal				
	③ ★キャベツとベーコンのトマト煮	★ 鯛だし塩ラーメン					(エネルギー) 0.7g				
	主菜A アメリカンポークソテー	0.0	2.3	0.7	4.1	7.1	0.0	1.4	0.3	5.4	7.1
	主菜B 揚げだし豆腐野菜甘酢あん	(エネルギー) 569 kcal	(エネルギー) 23.0g	(エネルギー) 2.4g	(エネルギー) 17.9g	(エネルギー) 23.0g	(エネルギー) 568 kcal	(エネルギー) 18.9g	(エネルギー) 2.5g	(エネルギー) 15.8g	(エネルギー) 15.8g
30日(金)	汁 キャベツとえのきの味噌汁	(エネルギー) 85 kcal	(エネルギー) 4.8g	(エネルギー) 0.2g	(エネルギー) 6.2g	(エネルギー) 4.8g	(エネルギー) 51 kcal	(エネルギー) 2.4g	(エネルギー) 0.5g	(エネルギー) 2.4g	(エネルギー) 2.4g
	ご飯(胚芽米・葉酸米)	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
	小鉢 ① ★卵とブロッコリーのサラダ	★ ノーマルうどん					(エネルギー) 134 kcal				
	② 青菜の胡麻和え	★ ポンゴレクリームスバ					(エネルギー) 0.6g				
31日(土)	③ 鶏じゃが	0.0					0.0				
	主菜A ★中華丼&アップルゼリー	0.0	2.1	0.5	5.1	7.7	0.0	0.8	0.3	5.7	6.8
	主菜B ★ほきの唐揚げチリマヨソース	(エネルギー) 615 kcal	(エネルギー) 17.5g	(エネルギー) 2.3g	(エネルギー) 19.7g	(エネルギー) 17.5g	(エネルギー) 547 kcal	(エネルギー) 22.3g	(エネルギー) 2.3g	(エネルギー) 15.9g	(エネルギー) 15.9g
	汁 華風スープ	(エネルギー) 54 kcal	(エネルギー) 3.4g	(エネルギー) 0.6g	(エネルギー) 3.5g	(エネルギー) 3.4g	(エネルギー) 49 kcal	(エネルギー) 3.8g	(エネルギー) 0.6g	(エネルギー) 1.9g	(エネルギー) 1.9g
32日(日)	ご飯(胚芽米・葉酸米)	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
	小鉢 ① ★もやしとニラのナムル	★ ノーマルうどん					(エネルギー) 107 kcal				
	② 青菜と高野豆腐の煮びたし	★ 柚子たちところそば					(エネルギー) 0.4g				
	③ 揚げなすの肉みそかけ	アップルゼリーは単品でも販売します。100円デザートのお食券をお買い求め下さい。									
33日(月)	主菜A ★ハンバーグデミソース	0.0	0.0	0.5	7.4	7.9	0.0	1.8	0.4	4.8	7.0
	主菜B さわらの竜田揚げおろしポン酢	(エネルギー) 633 kcal	(エネルギー) 23.8g	(エネルギー) 3.0g	(エネルギー) 20.6g	(エネルギー) 23.8g	(エネルギー) 568 kcal	(エネルギー) 25.3g	(エネルギー) 2.8g	(エネルギー) 15.1g	(エネルギー) 15.1g
	汁 野菜スープ	(エネルギー) 63 kcal	(エネルギー) 2.2g	(エネルギー) 0.6g	(エネルギー) 4.8g	(エネルギー) 2.2g	(エネルギー) 75 kcal	(エネルギー) 5.5g	(エネルギー) 0.5g	(エネルギー) 4.7g	(エネルギー) 4.7g
	ご飯(胚芽米・葉酸米)	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
34日(火)	小鉢 ① ★シーザーサラダ	★ ノーマルうどん					(エネルギー) 69 kcal				
	② ★卵ときくらげの炒め	★ 鶏つけうどん					(エネルギー) 0.7g				
	③ ★がんもどきと野菜の煮物										

食の歳時記

7月

そうめん



昔は、悪いことが起きないようにとの願いを込めて、「索餅（さくべい）」という食べ物を作り、7月7日の夜に食べていました。

「索餅」が日本に伝わったのは奈良時代のこと。小麦粉と米の粉を練り、縄のように細長くねじって作ります。これが現在のそうめんに変化していったようです。

そうめんの産地は日本各地にあります。中でも、奈良県の「三輪そうめん」、兵庫県「のべの糸」、香川県の「小豆島そうめん」はよく知られていて、「日本三大そうめん」と称されています。

ちなみに、現在のそうめんの規格は、機械麺の場合はめん太さが直径1.3mm未満、手延べ麺は直径1.7mm未満で丸棒状に形成されたものとなっています。

〔日本農林規格（JAS規格）〕



今週はいろいろなメニューが盛りだくさん！7月5日(水)は「きな粉」の日！「きな粉フェア」を開催します。きな粉を使用したいろいろなメニュー、ぜひご賞味ください。当日は「全国きな粉工業会」様より「きな粉」の配布があります。7月7日(金)は七夕にちなんだメニューを提供いたします。カフェテリア入口に笹を設置しています。皆さんも短時間をお願いことを書いてみませんか？食中毒の発生しやすい時期、食事前の手洗いをお願いいたします。1食での栄養素の摂取量の過不足は、「前後の食事で調整すること」を意識し実践しましょう。夜の営業は午後5時から午後7時50分です。

		今週から冷やし麺登場!!!					主菜A+ご飯+汁の栄養バランス					主菜B+ご飯+汁の栄養バランス					
		1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計						
3日(月)	主菜A	★野菜たっぷり焼肉丼＆フルーツヨーグルト					0.6 (エネルギー)	2.2 641 kcal (塩分)	0.5 (蛋白質)	4.7 23.2g (脂質)	8.0 20.3g	0.0 (エネルギー)	0.8 567 kcal (塩分)	0.8 2.7g (蛋白質)	5.5 24.6g (脂質)	7.1 7.8g	
	主菜B	タラの酢豚風					副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス					
	汁	キャベツと絹さやの味噌汁 ご飯(胚芽米・葉酸米)					(エネルギー)	127 kcal (塩分)	0.6g (蛋白質)	1.5g (脂質)	8.3g	(エネルギー)	51 kcal (塩分)	0.8g (蛋白質)	2.2g (脂質)	2.2g	
	小鉢	① ★根菜とひじきのごまマヨサラダ ② しらすとえのきのきんぴら ③ ★ブロッコリーのカニカマあんかけ					アラカルトメニュー ★ ノーマルうどん 冷★ 五目(日本) そば					(エネルギー)	127 kcal (塩分)	0.6g (蛋白質)	1.5g (脂質)	8.3g	
	フルーツヨーグルトは単品でも販売します。100円デザートのお食券をお買い求め下さい。																
4日(火)	主菜A	★タンドリーチキン					0.4 (エネルギー)	2.2 579 kcal (塩分)	0.4 (蛋白質)	4.2 26.8g (脂質)	7.2 18.6g	0.3 (エネルギー)	1.8 663 kcal (塩分)	0.7 2.1g (蛋白質)	5.5 26.9g (脂質)	8.3 20.0g	
	主菜B	さばの竜田揚南部だれ					副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス					
	汁	★トマトと卵のスープ ご飯(胚芽米・葉酸米)					(エネルギー)	76 kcal (塩分)	0.5g (蛋白質)	0.8g (脂質)	6.1g	(エネルギー)	73 kcal (塩分)	0.8g (蛋白質)	2.5g (脂質)	1.4g	
	小鉢	① コールスロー風 ② 五目金平 ③ かぼちゃのいとこ煮					アラカルトメニュー ★ ノーマルうどん 冷★ 冷やし中華					(エネルギー)	137 kcal (塩分)	0.3g (蛋白質)	0.9g (脂質)	2.7g 0.4g	
	主菜A	★鶏肉の衣揚げ肉ソー					0.1 (エネルギー)	2.8 696 kcal (塩分)	0.4 (蛋白質)	5.4 27.6g (脂質)	8.7 27.1g	2.4 (エネルギー)	0.5 658 kcal (塩分)	0.5 2.6g (蛋白質)	5.3 26.6g (脂質)	8.2 25.3g	
5日(水)	主菜B	サーモンソテー選べる2種のきな粉ソース (味噌・ねぎ塩)					副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス					
	汁	きな粉味噌汁(大根・油揚げ) ご飯(胚芽米・葉酸米)					(エネルギー)	113 kcal (塩分)	0.5g (蛋白質)	2.8g (脂質)	9.1g	(エネルギー)	47 kcal (塩分)	0.8g (蛋白質)	3.0g (脂質)	2.0g	
	小鉢	① 野菜サラダきな粉ドレッシング ② 青菜としめじのおろし和え ③ スイキーと豚肉のトマト煮					アラカルトメニュー ★ ノーマルうどん 冷★ 新鮮!きな粉つゆ(日本) そば					(エネルギー)	72 kcal (塩分)	0.8g (蛋白質)	4.6g (脂質)	3.4g	
	★きな粉ほうじ茶ミルクプリン																
	主菜A	★ピザ風ポークソテー					0.6 (エネルギー)	2.5 620 kcal (塩分)	0.6 (蛋白質)	4.1 27.2g (脂質)	7.8 22.3g	0.0 (エネルギー)	0.9 504 kcal (塩分)	0.3 3.1g (蛋白質)	5.1 23.7g (脂質)	6.3 8.5g	
6日(木)	主菜B	魚の山菜きのこあん					副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス					
	汁	豆腐とえのきの味噌汁 ご飯(胚芽米・葉酸米)					(エネルギー)	136 kcal (塩分)	0.7g (蛋白質)	1.8g (脂質)	9.9g	(エネルギー)	40 kcal (塩分)	0.8g (蛋白質)	4.2g (脂質)	0.7g	
	小鉢	① ★シルバーサラダ ② 野菜と鶏肉のキムチ和え ③ ★キャベツとふんわり卵の炒め					アラカルトメニュー ★ ノーマルうどん 冷★ ハヤシライス					(エネルギー)	85 kcal (塩分)	0.7g (蛋白質)	4.8g (脂質)	5.2g	
	7日(金)	主菜A	★ちし寿司&セブゼリー					0.0 (エネルギー)	1.1 572 kcal (塩分)	0.3 (蛋白質)	5.8 17.1g (脂質)	7.2 8.6g	0.6 (エネルギー)	1.0 541 kcal (塩分)	0.3 2.0g (蛋白質)	9 13.7g (脂質)	6.8 29.7g
		主菜B	★かじきのタルタルチーズ焼					副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
汁		★天の川汁(そうめん・オクラ) ご飯(胚芽米・葉酸米)					(エネルギー)	103 kcal (塩分)	0.4g (蛋白質)	1.8g (脂質)	1.7g	(エネルギー)	31 kcal (塩分)	0.8g (蛋白質)	3.1g (脂質)	0.4g	
小鉢		① さつま芋といんげんの胡麻和え ② 青菜の辛子和え ③ ★肉団子と春雨のスープ煮					アラカルトメニュー ★ ノーマルうどん 冷★ 抹茶つゆ(日本) そば					(エネルギー)	102 kcal (塩分)	1.2g (蛋白質)	6.7g (脂質)	4.7g	
セブゼリーは単品でも販売します。100円デザートのお食券をお買い求め下さい。																	

先週のきな粉フェア、いかがでしたか？きな粉のいろいろな利用の仕方を知っていただくいい機会になったかと思います。これからも普段の食生活に積極的に取り入れていきましょう。夏の到来が待ち遠しいですが、今の時期は気温差も激しく体調を崩しやすいので、水分をよく補給し、体調管理に気を付けて過ごしましょう。健康な体は食事が作ります。野菜たっぷりのカフェテリアの食事で体調を整えてください。14日(金)「黒豆フルーツサラダ」黒豆の甘煮に、フルーツ缶、クリームチーズ、ヨーグルト、はちみつを加えてサラダにしてみました。食中毒の予防のため、食事前の手洗いをお願いいたします。1食での栄養素の摂取量の過不足は、「前後の食事で調整すること」を意識し実践していきましょう。夜の営業は午後5時から午後7時50分です。7月17日(月)は短期大学部の授業対応のため昼の営業いたします。

		主菜A+ご飯+汁の栄養バランス					主菜B+ご飯+汁の栄養バランス					
		1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計	
10日 (月)	主菜A	★ホイコーロー	0.0	2.2	0.7	4.4	7.3	0.0	0.8	0.6	5.0	6.4
	主菜B	★魚のきのこマヨネーズ焼	(エネルギー) (塩分)	583 kcal 2.7g	(蛋白質) (脂質)	22.8g 18.6g	(エネルギー) (塩分)	510 kcal 2.1g	(蛋白質) (脂質)	22.9g 13.1g		
	汁	玉ねぎともやしの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	70 kcal 0.6g	(蛋白質) (脂質)	3.1g 4.0g	(エネルギー) (塩分)	124 kcal 0.4g	(蛋白質) (脂質)	1.6g 7.0g		
		ご飯 (胚芽米・葉酸米)										
	小鉢	① キャベツときゅうりの胡麻酢和え ② ★ポテトサラダ ③ 大根と鶏肉の煮物	★ ★	ノーマルうどん 冷やし麻辣うどん				(エネルギー) (塩分)	100 kcal 0.7g	(蛋白質) (脂質)	5.9g 4.4g	
11日 (火)	主菜A	★かき揚げ丼&果物	0.2	0.2	0.7	6.4	7.5	0.0	1.7	0.7	4.3	6.7
	主菜B	魚のしそみそ焼	(エネルギー) (塩分)	601 kcal 3.2g	(蛋白質) (脂質)	16.0g 13.0g	(エネルギー) (塩分)	539 kcal 2.2g	(蛋白質) (脂質)	23.1g 11.0g		
	汁	とろろ昆布の清汁	(エネルギー) (塩分)	31 kcal 0.9g	(蛋白質) (脂質)	2.6g 0.3g	(エネルギー) (塩分)	21 kcal 0.5g	(蛋白質) (脂質)	2.1g 0.3g		
		B Dのみご飯 (胚芽米・葉酸米)										
	小鉢	① 五色酢の物 ② 青菜としめじのおかか和え ③ 冬瓜のすくす煮	★ ★	ノーマルうどん 夏野菜チキンカレー				(エネルギー) (塩分)	43 kcal 0.7g	(蛋白質) (脂質)	1.1g 0.2g	
12日 (水)	主菜A	チキンソテーラタトゥイソース	0.0	2.0	0.9	4.4	7.3	0.0	2.5	0.5	4.8	7.8
	主菜B	さばの南蛮漬け	(エネルギー) (塩分)	583 kcal 2.4g	(蛋白質) (脂質)	23.4g 18.0g	(エネルギー) (塩分)	622 kcal 2.1g	(蛋白質) (脂質)	25.3g 19.9g		
	汁	大根とねぎの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	106 kcal 0.4g	(蛋白質) (脂質)	5.1g 7.9g	(エネルギー) (塩分)	104 kcal 0.6g	(蛋白質) (脂質)	3.7g 3.5g		
		ご飯 (胚芽米・葉酸米)										
	小鉢	① ★大豆とひじきのツナサラダ ② 筑前煮 ③ ★キャベツとウィンナーのスープ煮	★ ★	ノーマルうどん 柚子たらかし中華そば				(エネルギー) (塩分)	75 kcal 0.8g	(蛋白質) (脂質)	3.5g 4.4g	
13日 (木)	主菜A	★ポークソテーバーベキューソース	0.1	2.4	0.7	4.3	7.5	0.0	1.0	0.3	5.4	6.7
	主菜B	★魚のカレー風味揚げピロギットソース	(エネルギー) (塩分)	600 kcal 2.7g	(蛋白質) (脂質)	23.8g 18.2g	(エネルギー) (塩分)	536 kcal 2.1g	(蛋白質) (脂質)	23.2g 14.7g		
	汁	白菜と油揚げの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	139 kcal 0.4g	(蛋白質) (脂質)	2.4g 9.8g	(エネルギー) (塩分)	98 kcal 0.6g	(蛋白質) (脂質)	4.4g 2.9g		
		ご飯 (胚芽米・葉酸米)										
	小鉢	① ★ごぼうサラダ ② 里芋のそぼろあんかけ ③ なすの味噌炒め	★ ★	ノーマルうどん 冷やし中華ごまだれ				(エネルギー) (塩分)	93 kcal 0.5g	(蛋白質) (脂質)	1.5g 5.3g	
14日 (金)	主菜A	★チキン南蛮	0.4	2.4	0.3	5.3	8.4	0.2	1.5	0.4	4.9	7.0
	主菜B	★豆腐とひじきの照焼ハンバーグ	(エネルギー) (塩分)	671 kcal 2.8g	(蛋白質) (脂質)	27.6g 26.1g	(エネルギー) (塩分)	559 kcal 2.6g	(蛋白質) (脂質)	20.9g 15.5g		
	汁	冬瓜とオクラの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	42 kcal 0.6g	(蛋白質) (脂質)	1.5g 3.1g	(エネルギー) (塩分)	126 kcal 0.2g	(蛋白質) (脂質)	3.1g 4.2g		
		ご飯 (胚芽米・葉酸米)										
	小鉢	① もやしときゅうりのナムル ② ★黒豆フルーツサラダ ③ 切干大根の煮物	★ ★	ノーマルうどん コーンクリームスパ				(エネルギー) (塩分)	86 kcal 0.8g	(蛋白質) (脂質)	2.9g 2.9g	

いよいよ来週から前期の試験がはじまります。レポートや試験勉強はすすんでいますか？体調を崩しやすい時期、水分をよく補給し野菜たっぷりのカフェテリアの食事を食べて、万全の体制で試験に臨めるようにしましょう。健康な体は食事が作ります。今週は17日(月)、20日(木)2日間デザートDAYを実施します。ひんやりデザートを食べて頑張りましょう！19日(水)は丑の日。ウナギを出したいところですが、食費では価格にだせませんのでそのかわりに「う」のつくメニューを取り入れました。食中毒の予防のため、食事前の手洗いをお願いします。1食での栄養素の摂取量の過不足は、「前後の食事で調整すること」を意識し、実践していきましょう。夜の営業は午後5時から午後7時50分です。

		主菜A+ご飯+汁の栄養バランス					主菜B+ご飯+汁の栄養バランス				
		1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計
17日 (月)	主菜A	★ドライカレー＆フルーツ白玉ご飯(胚芽米・葉酸米)					短期大学部授業対応のため営業いたしますが、1定食です。夜の営業はありません				
	汁	わかめと玉ねぎの味噌汁									
	小鉢	①★キャベツとツナのごまネーズ和え									
	②大学芋	アラカルトメニュー									
フルーツ白玉は単品100円デザートとしても販売します		(エネルギー) (塩分)	108 kcal 0.4 g	(蛋白質) (脂質)	3.1 g 8.1 g	(エネルギー) (塩分)	164 kcal 0.2 g	(蛋白質) (脂質)	1.3 g 3.6 g	2.1	
		アラカルトメニュー					★冷やし中華				
＜デザートDAY＞ フルーツ白玉は単品販売します。100円デザートの食券をお買い求め下さい。											
18日 (火)	主菜A	麻婆豆腐									
	主菜B	魚の和風マリネ									
	汁	里芋と大根の味噌汁									
	小鉢	①★もやしとニラのナムル ②★バゲットツナサラダ ③ひじきと大豆の煮もの					アラカルトメニュー				
19日 (水)	主菜A	★鶏肉の衣揚げレモン風味ケチャップソース									
	主菜B	★魚の味噌マヨ焼									
	汁	★卵とちんげん菜のスープ									
	小鉢	①野菜の梅(うめ)肉おかか和え ②★シーフード卵(う)の花 ③★ウ(う)インナーともやし炒め					アラカルトメニュー				
20日 (木)	主菜A	豚肉の胡麻味噌焼									
	主菜B	★魚のトマト煮									
	汁	じゃが芋とごぼうの味噌汁									
	小鉢	①ほうれん草としめじの辛子和え ②大根とホタテの煮物 ③★豆腐のチャンプル					アラカルトメニュー				
＜デザートDAY＞ ★抹茶ゼリーあずきせ 単品販売します。100円デザートの食券をお買い求め下さい。											
21日 (金)	主菜A	ヒビンバ丼＆フルーツ									
	主菜B	さばの塩焼焼									
	汁	白菜とえのきの味噌汁									
	小鉢	①★ツナと海草のサラダ ②五目金平 ③高野豆腐の煮物					アラカルトメニュー				

やっと梅雨も明けました。楽しい夏の到来ですね！でもその前に前期の試験がありますね。皆さんが試験で実力を発揮していい成績で単位がとれるようにと、カフェテリア一同応援していますので頑張ってくださいね！暑くて体調を崩しやすい時期、水分をよく補給し、体調管理に気を付けて過ごしましょう。健康な体は食事が作ります。野菜たっぷりのカフェテリアの食事で体調を整えてください。28日(金)「大根とちくわの冷やしおでん」大根、ちくわ、おくら、人参のおでんを冷やして提供いたします。ミニトマト、なす、ゴーヤ、とうもろこしなど、自分の家でもいろいろな野菜を使って薄味の味噌汁で煮ておいて、冷やしておくと食欲のない時でもさっぱりと、多くの野菜を摂取することができそうです。食中毒の予防のため、食事前の手洗いをお願いします。1食での栄養素の摂取量の過不足は、「前後の食事で調整すること」を意識し、実践していきましょう。夜の営業は午後5時から午後7時50分です。

		主菜A+ご飯+汁の栄養バランス					主菜B+ご飯+汁の栄養バランス				
		1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計
24日 (月)	主菜A	★麻婆なす丼&フルーツ					★麻婆なす丼&フルーツ				
	主菜B	めばるの煮つけ					めばるの煮つけ				
	汁	白菜とよしの味噌汁					白菜とよしの味噌汁				
	小鉢	ご飯(胚芽米・葉酸米)					ご飯(胚芽米・葉酸米)				
		アラカルトメニュー					アラカルトメニュー				
① トマト青じその和風サラダ		★	ノーマルうどん	(エネルギー)	85 kcal	(蛋白質)	4.8g	(脂肪)	5.2g		
② いんげんと里芋の胡麻和え	★	豆乳坦々つけ麺	(エネルギー)	0.7g	(蛋白質)	5.2g	(脂肪)	5.2g			
③ ★キャベツとなると・卵の炒め											
25日 (火)	主菜A	★ゆで豚・ゆで野菜のごまだれ					★ゆで豚・ゆで野菜のごまだれ				
	主菜B	★魚のフライタルタルソース					★魚のフライタルタルソース				
	汁	大根とごぼうの味噌汁					大根とごぼうの味噌汁				
	小鉢	ご飯(胚芽米・葉酸米)					ご飯(胚芽米・葉酸米)				
		アラカルトメニュー					アラカルトメニュー				
① 青菜と油揚げの煮ひたし		★	ノーマルうどん	(エネルギー)	119 kcal	(蛋白質)	4.8g	(脂肪)	3.5g		
② 人参・セロリ・しらたきのきんぴら	★	トマトクリームスパ	(エネルギー)	0.9g	(蛋白質)	3.5g	(脂肪)	3.5g			
③ カレールージュが											
26日 (水)	主菜A	★豚肉生姜焼き&コロッケ					★豚肉生姜焼き&コロッケ				
	主菜B	魚の唐揚げ野菜あんかけゆず風味					魚の唐揚げ野菜あんかけゆず風味				
	汁	豆腐となめこの味噌汁					豆腐となめこの味噌汁				
	小鉢	ご飯(胚芽米・葉酸米)					ご飯(胚芽米・葉酸米)				
		アラカルトメニュー					アラカルトメニュー				
① もやしと鶏のナムル風		★	ノーマルうどん	(エネルギー)	97 kcal	(蛋白質)	3.5g	(脂肪)	3.7g		
② ★ブロッコリーのかにかまあなかけ	★	冷やし梅つゆうどん	(エネルギー)	0.7g	(蛋白質)	3.7g	(脂肪)	3.7g			
③ 春雨とひき肉のソテー											
27日 (木)	主菜A	豚肉の竜田揚げ香味野菜のせ					豚肉の竜田揚げ香味野菜のせ				
	主菜B	★黒むつの西京味噌焼き					★黒むつの西京味噌焼き				
	汁	キャベツと絹さやの味噌汁					キャベツと絹さやの味噌汁				
	小鉢	ご飯(胚芽米・葉酸米)					ご飯(胚芽米・葉酸米)				
		アラカルトメニュー					アラカルトメニュー				
① なすと油揚げのお浸し		★	ノーマルうどん	(エネルギー)	122 kcal	(蛋白質)	8.4g	(脂肪)	8.8g		
② 筑前煮	★	冷やし担々麺	(エネルギー)	0.6g	(蛋白質)	8.8g	(脂肪)	8.8g			
③ ★厚揚げのトマトチーズ焼											
28日 (金)	主菜A	★手作りのツナカレーコロッケ					★手作りのツナカレーコロッケ				
	主菜B	さばの味噌煮					さばの味噌煮				
	汁	野菜スープ					野菜スープ				
	小鉢	ご飯(胚芽米・葉酸米)					ご飯(胚芽米・葉酸米)				
		アラカルトメニュー					アラカルトメニュー				
① 青菜の胡麻和え		★	ノーマルうどん	(エネルギー)	67 kcal	(蛋白質)	7.1g	(脂肪)	2.6g		
② ★大根とちくわの冷やしおでん	★	冷やし中華ごまだれ	(エネルギー)	0.7g	(蛋白質)	2.6g	(脂肪)	2.6g			
③ いかとトマト・ズッキーニの炒め											

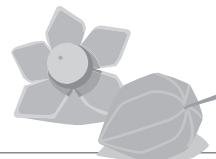
いつもご利用いただき誠にありがとうございます。駒込カフェテリアは8月11日(金)～23日(水)の間夏期休暇をいただきます。ご不便をおかけします。8月・9月の営業予定表を入口に掲示・配布していますので、ご覧下さい。8月8日(火)～25日(金)の間はACの2定食とさせていただきます。今週は皆さんの試験がうまくいくよう願いを込めてデザートDAYを設けました。デザートで一息、試験を乗り切りましょう。食中毒の予防のため、食事前の手洗いをお願いいたします。夜の営業は午後5時から午後7時50分ですが、大学・部活動終了に伴い7日(月)より午後6時30分までとなります。暑くて体調を崩しやすい時期、水分をよく補給し、体調管理に気を付けて過ごしましょう。

		主菜A+ご飯+汁の栄養バランス					主菜B+ご飯+汁の栄養バランス				
		1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計
31日(月)	主菜A ★鶏肉のきし焼肉丼＆フルーツ	0.3	2.6	0.5	5.0	8.4	0.3	1.8	0.6	5.1	7.8
	主菜B さわらの揚げおろし煮	(エネルギー)	672 kcal	(蛋白質)	29.3g	(エネルギー)	622 kcal	(蛋白質)	26.6g	(エネルギー)	26.6g
	汁 ★卵とわかめのスープ	(塩分)	2.5g	(脂質)	22.6g	(塩分)	2.4g	(脂質)	19.4g	(塩分)	19.4g
	ご飯 (胚芽米・葉酸米)	(エネルギー)	75 kcal	(蛋白質)	3.1g	(エネルギー)	104 kcal	(蛋白質)	4.7g	(エネルギー)	4.7g
	小鉢 ① キヤベツときゅうりの胡麻酢和え	(塩分)	0.6g	(脂質)	4.0g	(塩分)	0.4g	(脂質)	7.8g	(塩分)	7.8g
1日(火)	② ★大豆とひじきのツナサラダ	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
	③ トマト肉じゃが	★ ノーマルうどん	★ ソーセージカレー	(エネルギー)	141 kcal	(蛋白質)	5.1g	(エネルギー)	0.8g	(蛋白質)	3.4g
	主菜A ★肉団子の酢豚	0.0	0.0	0.6	7.1	7.7	0.0	1.7	0.7	4.9	7.3
	主菜B さばの七味焼	(エネルギー)	617 kcal	(蛋白質)	19.1g	(エネルギー)	585 kcal	(蛋白質)	25.4g	(エネルギー)	25.4g
	汁 華風スープ	(塩分)	2.9g	(脂質)	19.3g	(塩分)	1.9g	(脂質)	16.2g	(塩分)	16.2g
2日(水)	主菜A ★キャベツとひき肉の重ね煮＆コーヒーゼリー	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	主菜B ★しゃも地の胡麻天＆竹輪天	(エネルギー)	34 kcal	(蛋白質)	2.1g	(エネルギー)	46 kcal	(蛋白質)	4.2g	(エネルギー)	4.2g
	汁 (BDのみ) じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	(塩分)	0.7g	(脂質)	1.6g	(塩分)	0.5g	(脂質)	0.2g	(塩分)	0.2g
	小鉢 ① ★ハムとちんねん菜の中華和え	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
	② なめこのおろし和え	★ ノーマルうどん	★ サラダうどん	(エネルギー)	81 kcal	(蛋白質)	4.9g	(エネルギー)	0.6g	(蛋白質)	1.0g
3日(木)	③ 野菜ののっぺい煮	0.2	2.4	0.6	5.1	8.3	0.3	1.4	0.5	5.6	7.8
	主菜A ★キャベツとひき肉の重ね煮＆コーヒーゼリー	(エネルギー)	661 kcal	(蛋白質)	26.9g	(エネルギー)	624 kcal	(蛋白質)	25.0g	(エネルギー)	25.0g
	主菜B ★しゃも地の胡麻天＆竹輪天	(塩分)	1.3g	(脂質)	20.9g	(塩分)	2.3g	(脂質)	19.4g	(塩分)	19.4g
	汁 (BDのみ) じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	小鉢 ① ★シーザーサラダ	(エネルギー)	63 kcal	(蛋白質)	2.2g	(エネルギー)	55 kcal	(蛋白質)	2.8g	(エネルギー)	2.8g
4日(金)	② 青菜とひじきの胡麻和え	(塩分)	0.6g	(脂質)	4.8g	(塩分)	0.7g	(脂質)	2.5g	(塩分)	2.5g
	③ 大根と豚肉の煮物	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
	主菜A ★野菜のうま煮	★ ノーマルうどん	★ 冷やし中華	(エネルギー)	115 kcal	(蛋白質)	3.8g	(エネルギー)	0.7g	(蛋白質)	7.2g
	主菜B ★鮭のコーンマヨチーズ焼	＜デザートDAY＞ ★ コーヒーゼリーは単品販売します。100円デザートの食券をお買い求め下さい。									
	汁 もやしと絹さやのみそ汁	0.0	1.9	0.4	4.5	6.8	0.6	1.8	0.3	4.9	7.6
3日(木)	小鉢 ① ★タイ風春雨サラダ	(エネルギー)	541 kcal	(蛋白質)	21.4g	(エネルギー)	608 kcal	(蛋白質)	25.7g	(エネルギー)	25.7g
	② 野菜の梅肉おかか和え	(塩分)	2.4g	(脂質)	16.3g	(塩分)	2.1g	(脂質)	23.8g	(塩分)	23.8g
	③ キヤベツと牛肉のトマト煮	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	主菜A ★チキンソテーデミソース	(エネルギー)	74 kcal	(蛋白質)	3.4g	(エネルギー)	30 kcal	(蛋白質)	3.0g	(エネルギー)	3.0g
	主菜B クロカワカキの唐揚げおろし香味ソース	(塩分)	1.0g	(脂質)	1.3g	(塩分)	0.7g	(脂質)	0.4g	(塩分)	0.4g
4日(金)	汁 白菜とえのきの味噌汁	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
	小鉢 ① ★ドイン風ポテトサラダ	★ ノーマルうどん	★ ツナときのこのボスカイオーラ	(エネルギー)	68 kcal	(蛋白質)	4.5g	(エネルギー)	0.6g	(蛋白質)	3.5g
	② すきやき風きんぴら	0.0	2.5	0.7	4.5	7.7	0.0	1.7	0.4	4.5	6.6
	③ かぼちゃのいとか煮	(エネルギー)	618 kcal	(蛋白質)	26.3g	(エネルギー)	525 kcal	(蛋白質)	26.0g	(エネルギー)	26.0g
	主菜A ★チキンソテーデミソース	(塩分)	2.3g	(脂質)	21.1g	(塩分)	2.3g	(脂質)	9.3g	(塩分)	9.3g
4日(金)	主菜B クロカワカキの唐揚げおろし香味ソース	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	汁 白菜とえのきの味噌汁	(エネルギー)	112 kcal	(蛋白質)	2.6g	(エネルギー)	99 kcal	(蛋白質)	4.7g	(エネルギー)	4.7g
	小鉢 ① ★ドイン風ポテトサラダ	(塩分)	0.5g	(脂質)	5.0g	(塩分)	0.8g	(脂質)	3.9g	(塩分)	3.9g
	② すきやき風きんぴら	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
	③ かぼちゃのいとか煮	★ ノーマルうどん	★ トマトみぞれ糖	(エネルギー)	137 kcal	(蛋白質)	2.7g	(エネルギー)	0.3g	(蛋白質)	0.4g
＜デザートDAY＞★ココナツミルクゼリーは単品販売します。100円デザートの食券をお買い求め下さい。											

食の歳時記

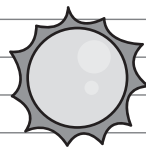
8月

お盆の精霊馬



お盆は先祖の霊があゝの世から帰ってきて家族といっしょに楽しいひとときを過ごしてまた帰って行く、という日本古来の信仰に基づく行事です。

故人の霊魂がこの世とあの世を行き来するための乗り物として「精霊馬(しょうりょううま)」と呼ばれるきゅうりやなすで作る動物を用意します。きゅうりとなすに麻幹や割りばしを刺して足を作り、馬と牛に見立てます。きゅうりは足の速い馬に見立て、お盆になったら少しでも早く来られるようにとの願いを込めます。なすは歩みの遅い牛に見立て、お盆の期間が終わって、ご供物をいっぱい積んでゆっくりのんびりお帰り下さい、との意味が込められているといいます。きゅうりやなすにうどんやそうめんをかける所もありますが、これは馬や牛の手綱に見立てているのでしょう。



8月

いつもご利用いただき誠にありがとうございます。駒込カフェテリアは8月11日(金)～23日(水)の間夏期休暇をいただきます。ご不便をおかけしますがどうぞよろしくお願い申し上げます。8月・9月の営業予定表を入口に掲示・配布していますので、ご覧下さい。8月8日(火)～25日(金)の間はACの2定食とさせていただきます。大学二部試験終了に伴い7日(月)より午後6時30分までとなります。暑くて体調を崩しやすい時期、水分をよく補給し、体調管理に気を付けて過ごしましょう。

		主菜A+ご飯+汁の栄養バランス					主菜B+ご飯+汁の栄養バランス					
		1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計	
7日(月)	夜 の 営 業 は 6 時 半 ま で											
	主菜A	★ホイコーロー	0.0	2.8	0.6	4.4	7.8	0.0	2.1	0.2	5.8	8.1
	主菜B	★アブラカレイの唐揚げチリマヨソース	(エネルギー) (塩分)	626 kcal 2.8 g	(蛋白質) (脂質)	25.4g 22.2g	(エネルギー) (塩分)	646 kcal 2.2 g	(蛋白質) (脂質)	21.0g 27.5g		
	汁	大根と油揚げの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	51 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	2.4g 2.4g	(エネルギー) (塩分)	90 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	2.0g 3.0g		
	小鉢	① 青菜の胡麻和え ② ★じゃが芋とベーコンのソデー ③ ★白菜と肉団子のスープ煮	アラカルトメニュー ★ ノーマルうどん ★ 冷やし中華ごまだれ			(エネルギー) (塩分)	83 kcal 0.9 g	(蛋白質) (脂質)	2.7g 4.4g			
＜デザートDAY＞ ★ フルーツ白玉 単品販売します。 100円デザートの食券をお買い求め下さい。												
8日(火)	主菜A	★たらのチャンチャン焼き風	0.0	1.2	0.2	4.4	5.8	昨年同時期のご利用状況から8月7日(月)～25日(金)まで 定食はA Cの2種類とさせていただきます。ご了承下さい。				
	汁	豆腐とねぎの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	467 kcal 3.0 g	(蛋白質) (脂質)	25.3g 8.1g	副菜②の栄養バランス					
	小鉢	① トマトとわかめの酢の物 ② 切干大根の煮物 ◆もう一つ数量限定小鉢販売します (昼)	0.0 (エネルギー) (塩分)	0.0 32 kcal 0.7 g	0.2 (蛋白質) (脂質)	0.2 0.9g 0.1g	0.0 (エネルギー) (塩分)	0.3 86 kcal 0.8 g	0.5 (蛋白質) (脂質)	0.3 2.9g 2.9g	1.1	
	夜の営業は午後6時30分までです											
	アラカルトメニュー ★ タンメン											
9日(水)	主菜A	★韓国風ボークピカタ	0.3	2.3	0.2	4.3	7.1	昨年同時期のご利用状況から8月7日(月)～25日(金)まで 定食はA Cの2種類とさせていただきます。ご了承下さい。				
	汁	もやしと玉ねぎの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	571 kcal 2.4 g	(蛋白質) (脂質)	24.6g 20.3g	副菜②の栄養バランス					
	小鉢	① ★シルバーサラダ ② スツキーニと豚肉のトマト煮 ◆もう一つ数量限定小鉢販売します (昼)	0.0 (エネルギー) (塩分)	0.1 129 kcal 0.6 g	0.1 (蛋白質) (脂質)	1.4 1.3g 9.1g	0.0 (エネルギー) (塩分)	0.3 59 kcal 0.7 g	0.3 (蛋白質) (脂質)	0.1 3.5g 2.7g	0.7	
	夜の営業は午後6時30分までです											
	アラカルトメニュー ★ 抹茶つゆそば											
10日(木)	主菜A	さばの南蛮漬	0.0	2.5	0.5	4.8	7.8	昨年同時期のご利用状況から8月7日(月)～25日(金)まで 定食はA Cの2種類とさせていただきます。ご了承下さい。				
	汁	白菜としめじの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	621 kcal 2.1 g	(蛋白質) (脂質)	25.5g 20.0g	副菜②の栄養バランス					
	小鉢	① ★青菜と竹輪の辛子和え ② ★ゴーヤチャンプル ◆もう一つ数量限定小鉢販売します (昼)	0.0 (エネルギー) (塩分)	0.0 24 kcal 0.7 g	0.1 (蛋白質) (脂質)	0.2 2.5g 0.3g	0.4 (エネルギー) (塩分)	0.4 97 kcal 0.6 g	0.2 (蛋白質) (脂質)	0.2 5.6g 6.5g	1.2	
	夜の営業は午後6時30分までです											
	アラカルトメニュー ★ あんかけかたきやそば											
11日(金)	山の日	8/11(金)～23(水)まで お休みさせていただきます										

8月

いつもご利用いただき誠にありがとうございます。駒込カフェテリアは8月11日(金)～23日(水)の間夏期休暇をいただきます。ご不便をおかけしますがどうぞよろしくお願い申し上げます。

		主菜A+ご飯+汁の栄養バランス					主菜B+ご飯+汁の栄養バランス				
		1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計
14日(月)		お 休 み									
15日(火)		お 休 み									
16日(水)		お 休 み									
17日(木)		お 休 み									
18日(金)		お 休 み									

駒込カフェテリア

いつもご利用いただき誠にありがとうございます。駒込カフェテリアは8月11日(金)～23日(水)の間夏休み休暇をいただきます。ご不便をおかけしますがどうぞよろしくお願い申し上げます。8月・9月の営業予定表を入口に掲示しておりますので、ご覧下さい。8月7日～25日(金)の間はACの2定食とさせていただきます。ご了承下さい。1食での栄養素の摂取量の過不足は、「前後の食事で調整すること」を意識し、実践していきましょう。食中毒の予防のため、食事前の手洗いをお願いいたします。夜の営業は午後5時から午後6時30分までとなっております。

		主菜A+ご飯+汁の栄養バランス					主菜B+ご飯+汁の栄養バランス				
		1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計
21日 (月)	8/11(金)～23(水)まで お休みさせていただきます	(エネルギー) (塩分)		kcal g	(蛋白質) (脂質)		(エネルギー) (塩分)		kcal g	(蛋白質) (脂質)	
		副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
		(エネルギー) (塩分)		kcal g	(蛋白質) (脂質)		(エネルギー) (塩分)		kcal g	(蛋白質) (脂質)	
		アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
22日 (火)	8/11(金)～23(水)まで お休みさせていただきます	★					(エネルギー) (塩分)		kcal g	(蛋白質) (脂質)	
		(エネルギー) (塩分)		kcal g	(蛋白質) (脂質)		(エネルギー) (塩分)		kcal g	(蛋白質) (脂質)	
		副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
		(エネルギー) (塩分)		kcal g	(蛋白質) (脂質)		(エネルギー) (塩分)		kcal g	(蛋白質) (脂質)	
23日 (水)	8/11(金)～23(水)まで お休みさせていただきます	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
		★					(エネルギー) (塩分)		kcal g	(蛋白質) (脂質)	
		(エネルギー) (塩分)		kcal g	(蛋白質) (脂質)		(エネルギー) (塩分)		kcal g	(蛋白質) (脂質)	
		副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
24日 (木)	主菜A 麻婆豆腐 汁 ごぼうとほうれん草の味噌汁 ご飯 (胚芽米・葉酸米) 小鉢 ① もやしと鶏肉の華風和え ② ★絹さやと竹輪の卵とじ 夜の営業は午後6時30分までです	0.0	2.6	0.4	4.4	7.4	昨年同時期のご利用状況から7日(月)～25日(金)まで定食はACの2種類とさせていただきます。ご了承下さい。				
		(エネルギー) (塩分)		591 kcal 3.1 g	(蛋白質) (脂質)	27.5g 18.7g					
		副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
		(エネルギー) (塩分)		40 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	3.1g 1.7g	(エネルギー) (塩分)		79 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	5.7g 3.3g
25日 (金)	主菜A ★豚肉の生姜焼&コロッケ 汁 じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 ご飯 (胚芽米・葉酸米) 小鉢 ① 白菜とじゃこのおかか和え ② 高野豆腐の煮物 夜の営業は午後6時30分までです	アラカルトメニュー					昨年同時期のご利用状況から7日(月)～25日(金)まで定食はACの2種類とさせていただきます。ご了承下さい。				
		0.0	1.9	0.8	5.9	8.6					
		(エネルギー) (塩分)		690 kcal 2.7 g	(蛋白質) (脂質)	23.2g 22.8g					
		副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
		(エネルギー) (塩分)		0.0 0.1	0.2 0.2	0.5 0.5	(エネルギー) (塩分)		0.0 0.5	0.1 0.1	0.2 0.2
		アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
		★					(エネルギー) (塩分)		64 kcal 0.9 g	(蛋白質) (脂質)	4.7g 2.8g
		アラカルトメニュー					★ 冷やし中華				

楽しい夏休みを過ごせましたか？休み中の生活のリズムが崩れた人もいるでしょう。早寝早起き、カフェテリアの食事で普段の生活のリズムを取り戻しましょう。カフェテリアの食事は3食の中の1食。1食での栄養素の摂取量の過不足は、「前後の食事で調整すること」を意識し、実践していきましょう。食中毒の予防のため、食事前の手洗いをお願いいたします。今週の夜の営業は午後5時から午後6時30分です。

		主菜A+ご飯+汁の栄養バランス					主菜B+ご飯+汁の栄養バランス				
		1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計
28日 (月)	主菜A ★ハンバーグトマトソース 主菜B サバの味噌煮 汁 わかめと玉ねぎの味噌汁 ご飯 (胚芽米・葉酸米) 小鉢 ① ★卵とブロッコリーのサラダ ② 青菜としめじのおかか和え ③ ★コロコロ野菜のポトフ	0.0	0.0	0.9	7.1	8.0	0.0	2.8	0.5	4.8	8.1
		(エネルギー) (塩分)		642 kcal 3.4 g	(蛋白質) (脂質)	23.8g 17.5g	(エネルギー) (塩分)		648 kcal 3.1 g	(蛋白質) (脂質)	28.5g 18.5g
		副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
		(エネルギー) (塩分)		85 kcal 0.2 g	(蛋白質) (脂質)	4.8g 6.2g	(エネルギー) (塩分)		28 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	3.0g 0.4g
29日 (火)	主菜A ゆで豚・ゆで野菜の香味もずくソース 主菜B いかの辛味炒め 汁 ★中華風コーンスープ ご飯 (胚芽米・葉酸米) 小鉢 ① ★ごぼうサラダ ② 青菜とあさりの辛子和え ③ 大根と鶏肉の煮物	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
		★					(エネルギー) (塩分)		74 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	3.5g 1.9g
		★					(エネルギー) (塩分)		77 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	5.1g 5.0g
		★					(エネルギー) (塩分)		96 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	5.8g 4.4g
30日 (水)	主菜A ★親子丼&白玉ずんだ和え 主菜B ★はきのきのこまヨネーズ焼 汁 キャベツと絹さやの味噌汁 ご飯 (胚芽米・葉酸米) 小鉢 ① 青菜と油揚げの煮だし ② 揚げなすの肉みそかけ ③ 大豆もやしとニラの炒め	0.3	1.4	0.6	4.1	6.4	0.3	0.9	0.7	5.2	7.1
		(エネルギー) (塩分)		508 kcal 2.7 g	(蛋白質) (脂質)	23.5g 10.1g	(エネルギー) (塩分)		564 kcal 2.4 g	(蛋白質) (脂質)	25.1g 21.6g
		副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
		(エネルギー) (塩分)		139 kcal 0.4 g	(蛋白質) (脂質)	2.4g 9.8g	(エネルギー) (塩分)		40 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	4.2g 1.4g
31日 (木)	主菜A ★ドライカレー・果物 主菜B 鮭のマリネ 汁 白菜のスープ ご飯 (胚芽米・葉酸米) 小鉢 ① もやしとコーンの胡麻酢あえ ② 冬瓜の煮物 ③ しらたきとごぼうの炒め煮	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
		★					(エネルギー) (塩分)		77 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	5.1g 5.0g
		★					(エネルギー) (塩分)		96 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	5.8g 4.4g
		★					(エネルギー) (塩分)		77 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	5.1g 5.0g
1日 (金)	主菜A 鶏肉の韓国風ナムル添え 主菜B ★魚のフライタルタルソース 汁 大根とごぼうの味噌汁 ご飯 (胚芽米・葉酸米) 小鉢 ① トマトと青じその和風サラダ ② 筑前煮 ③ いかとピーマンのオイスター炒め	0.2	2.2	1.0	4.2	7.6	0.0	1.8	0.6	5.0	7.4
		(エネルギー) (塩分)		607 kcal 3.1 g	(蛋白質) (脂質)	23.5g 16.8g	(エネルギー) (塩分)		589 kcal 2.0 g	(蛋白質) (脂質)	22.6g 20.9g
		副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
		(エネルギー) (塩分)		56 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	2.8g 2.4g	(エネルギー) (塩分)		43 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	1.1g 0.2g
		アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
		★					(エネルギー) (塩分)		63 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	1.7g 1.2g
		★					(エネルギー) (塩分)		77 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	5.1g 5.0g
		★					(エネルギー) (塩分)		96 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	5.8g 4.4g
		アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
		★					(エネルギー) (塩分)		77 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	5.1g 5.0g
		★					(エネルギー) (塩分)		96 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	5.8g 4.4g
		★					(エネルギー) (塩分)		77 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	5.1g 5.0g

食の歳時記

9月

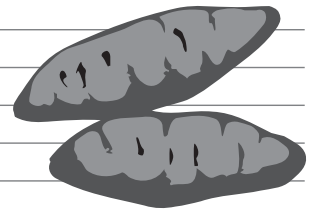
十五夜



旧暦の8月15日（新暦では9月7日～10月8日）に訪れる満月を「十五夜」、
「中秋の名月」と呼びます。

農作物の収穫を感謝する意味があり、この時期が収穫期である芋をお供えすることから「芋名月」ともいわれます。

一説によると、欠けたところの無い満月は、豊穡の象徴だったとか。中秋の名月を鑑賞する風習は、中国では唐の時代からありました。日本では、後に平安時代の貴族の間に取り入れられ、お月見の席では、月の詩を作り、雅楽を奏でたといわれます。江戸時代になると武士や町民の間にも広まりました。現在では、満月のように丸い月見団子と魔除けの力があるとされるススキを供えるのが一般的です。



9月

9月に入りましたが、暑い日が続いています。夏バテしていませんか？早寝早起き、カフェテリアの食事で普段の生活のリズムを取り戻しましょう。カフェテリアの食事は3食の中の1食。1食での栄養素の摂取量の過不足は、「前後の食事で調整すること」を意識し、実践していきましょう。食中毒の予防のため、食事前の手洗いをお願いいたします。今週の夜の営業は午後5時から午後6時30分です。4日(月)は夜の営業はお休みさせていただきます。

駒込カフェテリア

		主菜A+ご飯+汁の栄養バランス					主菜B+ご飯+汁の栄養バランス				
		1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計
4日(月)	夜営業なし	0.0	2.6	0.8	4.4	7.8	0.0	1.7	0.3	5.2	7.2
	主菜A ★車麩入り牛丼&果物	(エネルギー)	626 kcal	(蛋白質)	21.4g		(エネルギー)	578 kcal	(蛋白質)	20.0g	
	主菜B ★アブラカレイのカレー揚げラビゴットソース	(塩分)	2.5g	(脂質)	20.4g		(塩分)	2.6g	(脂質)	22.4g	
	汁 豆腐となめこの味噌汁	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
5日(火)	BDのみご飯 (胚芽米・葉酸米)	(エネルギー)	118 kcal	(蛋白質)	3.7g		(エネルギー)	51 kcal	(蛋白質)	4.9g	
	小鉢 ① ★ツナマカロニサラダ	(塩分)	0.5g	(脂質)	6.6g		(塩分)	0.6g	(脂質)	0.5g	
	② いかと野菜の酢味噌かけ	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
	③ なすの詰め煮	★ ノーマルうどん	(エネルギー)	127 kcal	(蛋白質)	2.1g	(エネルギー)	127 kcal	(蛋白質)	2.1g	
6日(水)	主菜A 豆腐ステーキ肉みそソース	★ 担々麺	(塩分)	0.5g	(脂質)	8.5g	(塩分)	0.5g	(脂質)	8.5g	
	主菜B さわらの唐揚南部だれ	0.0	2.0	0.4	5.0	7.3	0.0	1.8	0.7	5.2	7.7
	汁 ごぼうといんげんの味噌汁	(エネルギー)	582 kcal	(蛋白質)	23.9g		(エネルギー)	617 kcal	(蛋白質)	25.1g	
	ご飯 (胚芽米・葉酸米)	(塩分)	2.0g	(脂質)	17.5g		(塩分)	2.7g	(脂質)	15.8g	
7日(木)	小鉢 ① ★人参・レーズンのサラダ	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	② 白菜とあさりのうま煮	(エネルギー)	101 kcal	(蛋白質)	1.0g		(エネルギー)	41 kcal	(蛋白質)	2.6g	
	③ ★ゴーヤチャンプル	(塩分)	0.4g	(脂質)	6.1g		(塩分)	0.7g	(脂質)	1.3g	
		アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
8日(金)	主菜A ★鶏肉の唐揚げさっぱりみぞれ煮	★ ノーマルうどん	(エネルギー)	77 kcal	(蛋白質)	4.1g	(エネルギー)	77 kcal	(蛋白質)	4.1g	
	主菜B ★かじきのタルタルチーズ焼	★ かきたまうどん	(塩分)	0.0g	(脂質)	5.0g	(塩分)	0.0g	(脂質)	5.0g	
	汁 もやしとしめじの味噌汁	0.0	2.3	0.3	5.2	7.8	0.6	0.9	0.3	5.3	7.0
	ご飯 (胚芽米・葉酸米)	(エネルギー)	625 kcal	(蛋白質)	24.0g		(エネルギー)	561 kcal	(蛋白質)	29.0g	
9日(土)	小鉢 ① ★ひじきのサラダ	(塩分)	2.3g	(脂質)	20.3g		(塩分)	2.4g	(脂質)	17.0g	
	② ★がんととけのこの煮物	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	③ 南瓜のいとこ煮	(エネルギー)	58 kcal	(蛋白質)	2.0g		(エネルギー)	62 kcal	(蛋白質)	3.2g	
		(塩分)	0.5g	(脂質)	3.8g		(塩分)	0.7g	(脂質)	1.9g	
10日(日)	主菜A ★タンドリーチキン	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
	主菜B ★深川ごはん & 豆乳ゼリー	★ ノーマルうどん	(エネルギー)	137 kcal	(蛋白質)	2.7g	(エネルギー)	137 kcal	(蛋白質)	2.7g	
	汁 のつぺい汁	★ とんこつ醤油ラーメン	(塩分)	0.3g	(脂質)	0.4g	(塩分)	0.3g	(脂質)	0.4g	
	ACのみご飯 (胚芽米・葉酸米)	0.1	2.4	0.3	3.9	6.7	0.3	1.5	0.5	4.9	7.2
11日(月)	小鉢 ① 青菜とひじきの胡麻和え	(エネルギー)	537 kcal	(蛋白質)	23.7g		(エネルギー)	574 kcal	(蛋白質)	20.5g	
	② ★切干大根とベーコンの炒め煮	(塩分)	2.0g	(脂質)	16.1g		(塩分)	2.5g	(脂質)	10.5g	
	③ 人参・セロリ・しらたきのきんぴら	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
		(エネルギー)	62 kcal	(蛋白質)	2.8g		(エネルギー)	83 kcal	(蛋白質)	2.2g	
12日(火)	主菜A ★ボークソテーデミソース	(塩分)	0.7g	(脂質)	2.5g		(塩分)	0.6g	(脂質)	3.1g	
	主菜B 魚の野菜あんかけゆず風味	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
	汁 白菜とえのきの味噌汁	★ ノーマルうどん	(エネルギー)	89 kcal	(蛋白質)	5.8g	(エネルギー)	89 kcal	(蛋白質)	5.8g	
	ご飯 (胚芽米・葉酸米)	★ 五目 (日本) そば	(塩分)	0.9g	(脂質)	3.3g	(塩分)	0.9g	(脂質)	3.3g	
13日(水)	小鉢 ① ★シルバースラダ	<デザートDAY> ★ 豆乳ゼリーは単品販売します。100円デザートの食券をお買い求め下さい。									
	② キャベツときゅうりの胡麻酢和え	0.0	2.3	0.8	4.8	7.9	0.0	0.8	0.4	5.1	6.3
	③ 人参・セロリ・しらたきのきんぴら	(エネルギー)	634 kcal	(蛋白質)	24.3g		(エネルギー)	501 kcal	(蛋白質)	23.4g	
		(塩分)	2.5g	(脂質)	21.1g		(塩分)	2.6g	(脂質)	9.7g	
14日(木)	主菜A ★ノーマルうどん	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	主菜B 豆とベーコンのクリームカレー	(エネルギー)	136 kcal	(蛋白質)	1.8g		(エネルギー)	60 kcal	(蛋白質)	2.5g	
	汁 白菜とえのきの味噌汁	(塩分)	0.7g	(脂質)	9.5g		(塩分)	0.6g	(脂質)	3.0g	
	ご飯 (胚芽米・葉酸米)	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
15日(金)	小鉢 ① ★シルバースラダ	★ ノーマルうどん	(エネルギー)	48 kcal	(蛋白質)	0.8g	(エネルギー)	48 kcal	(蛋白質)	0.8g	
	② キャベツときゅうりの胡麻酢和え	★ 豆とベーコンのクリームカレー	(塩分)	0.5g	(脂質)	1.5g	(塩分)	0.5g	(脂質)	1.5g	
	③ 人参・セロリ・しらたきのきんぴら										

今週は小鉢に新メニューが登場です。「春雨とひき肉の辛味煮」春雨と拍子切りにした大根、ニラを加えました。「大根と鶏肉の中国風なます」大根と人参のなますをつくり、軽く水けを絞り、酒蒸しにした鶏肉・きくらげ・きゅうりを加えてしょうゆ・ごま油で和えます。これからも新メニューを提供できるよう努力いたします。カフェテリアの食事は3食の中の1食。1食での栄養素の摂取量の過不足は、「前後の食事で調整すること」を意識し、実践していきましょう。食中毒の予防のため、食事前の手洗いをお願いいたします。今週の夜の営業は午後5時から午後6時30分です。

		主菜A+ご飯+汁の栄養バランス						主菜B+ご飯+汁の栄養バランス					
		1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計		
		0.3	2.6	0.7	4.2	7.8	0.3	1.1	0.5	4.8	6.7		
11日 (月)	主菜A	おろし焼肉ポン酢しょうゆ					(エネルギー)	622 kcal		(蛋白質)	26.3g		
	主菜B	★魚の唐揚げシーフードトマトソース					(塩分)	2.1 g		(脂質)	21.3g		
	汁	★卵とチンゲン菜のスープ ご飯 (胚芽米・葉酸米)					(エネルギー)	30 kcal		(蛋白質)	3.0g		
	小鉢	① 野菜の梅肉おかか和え ② ごぼうとほすのきんぴら ③ 大学芋					(塩分)	0.7 g		(脂質)	0.4g		
		アラカルトメニュー					(エネルギー)	164 kcal		(蛋白質)	1.3g		
12日 (火)	主菜A	★チキン南蛮					(塩分)	0.2 g		(脂質)	3.6g		
	主菜B	さわらのしそみそ焼					(エネルギー)	0.4		2.0	0.2	4.4	
	汁	白菜と絹さやの味噌汁 ご飯 (胚芽米・葉酸米)					(エネルギー)	531 kcal		(蛋白質)	26.3g		
	小鉢	① 青菜としめじのおろし和え ② ★さつま芋・パイ・レーズンサラダ ③ 春雨とひき肉の辛味煮					(塩分)	2.4 g		(脂質)	13.3g		
		アラカルトメニュー					(エネルギー)	139 kcal		(蛋白質)	3.4g		
13日 (水)	主菜A	家常豆腐					(塩分)	0.3 g		(脂質)	3.3g		
	主菜B	★魚のソテーカレークリームソース					(エネルギー)	121 kcal		(蛋白質)	3.8g		
	汁	青菜としめじの味噌汁 ご飯 (胚芽米・葉酸米)					(塩分)	0.9 g		(脂質)	4.7g		
	小鉢	① 大根と鶏肉の中国風なます ② ★ツナと海草のサラダ ③ じゃが芋とひき肉の韓国風炒め					(エネルギー)	493 kcal		(蛋白質)	22.7g		
		アラカルトメニュー					(塩分)	2.5 g		(脂質)	10.1g		
14日 (木)	主菜A	豚肉の竜田揚げ香味野菜のせ					(エネルギー)	88 kcal		(蛋白質)	4.4g		
	主菜B	★鮭ごはん&オレンジゼリー					(塩分)	0.4 g		(脂質)	7.1g		
	汁	キャベツとえのきの味噌汁 ご飯 (胚芽米・葉酸米)					(エネルギー)	124 kcal		(蛋白質)	4.3g		
	小鉢	① もやしときゅうりのナムル ② ★シーフード卵の花 ③ かぼちゃのそぼろあんかけ					(塩分)	0.5 g		(脂質)	4.3g		
		アラカルトメニュー					(エネルギー)	129 kcal		(蛋白質)	4.6g		
15日 (金)	<デザートDAY> ★ オレンジゼリーは単品販売します。100円デザートの食券をお買い求め下さい。												
	主菜A	★鶏肉の衣揚げレモン風味ソース					(塩分)	0.3		0.3	5.5	8.2	
	主菜B	さばの塩焼					(エネルギー)	657 kcal		(蛋白質)	25.1g		
	汁	玉ねぎといんげんの味噌汁 ご飯 (胚芽米・葉酸米)					(塩分)	2.3 g		(脂質)	24.1g		
	小鉢	① ★大豆とひじきのツナサラダ ② ★ブロッコリーのかにかまあんかけ ③ カレー肉じゃが					(エネルギー)	106 kcal		(蛋白質)	5.1g		

専門学校はすでにしまっていますが、今週から短期大学部・大学二部の授業が開始となります。カフェテリアの食事を食べて一生涯勉強してください。カフェテリアの食事は3食の中の1食。1食での栄養素の摂取量の過不足は、「前後の食事で調整すること」を意識し、実践していきましょう。食中毒の予防のため、食事前の手洗いをお願いいたします。今週の夜の営業は19日(火)は午後5時から午後6時30分まで、21日(木)からは19時50分までの営業です。なお、20日(水)は大学二部の追試がないため夜の営業はお休みいたします。

		主菜A+ご飯+汁の栄養バランス						主菜B+ご飯+汁の栄養バランス					
		1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計		
18日(月)		(エネルギー) (塩分)	kcal g	(蛋白質) (脂質)			(エネルギー) (塩分)	kcal g	(蛋白質) (脂質)				
		副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス						
		(エネルギー) (塩分)	kcal g	(蛋白質) (脂質)			(エネルギー) (塩分)	kcal g	(蛋白質) (脂質)				
		アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス						
		★ ★	(エネルギー) (塩分)	kcal g	(蛋白質) (脂質)								
19日(火)	主菜A	★ホイコーロー	0.0	2.2	0.9	4.4	7.5	0.0	0.7	0.9	5.1	6.7	
	主菜B	さわらの揚げおろし煮	(エネルギー) (塩分)	603 kcal 2.7 g	(蛋白質) (脂質)	23.0g 18.6g	(エネルギー) (塩分)	533 kcal 2.4 g	(蛋白質) (脂質)	21.2g 10.4g			
	汁	じゃが芋と玉ねぎの味噌汁 ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) (塩分)	83 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	4.8g 5.4g	(エネルギー) (塩分)	70 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	1.9g 1.3g			
	小鉢	① ★青菜と鶏肉の粒スタマヨ和え ② 五目金平 ③ ★絹さやと竹輪の卵とじ	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス					
		★ ★	(エネルギー) (塩分)	80 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	6.1g 3.4g							
20日(水)	主菜A	鶏肉のゆず胡椒味噌焼	0.0	2.3	0.9	4.3	7.5	0.0	2.5	0.4	5.5	8.4	
	主菜B	さばの和風マリネ	(エネルギー) (塩分)	602 kcal 2.8 g	(蛋白質) (脂質)	24.2g 15.8g	(エネルギー) (塩分)	673 kcal 2.2 g	(蛋白質) (脂質)	25.4g 25.9g			
	汁	白菜と絹さやの味噌汁 ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) (塩分)	32 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	1.9g 1.2g	(エネルギー) (塩分)	110 kcal 0.4 g	(蛋白質) (脂質)	3.3g 8.1g			
	小鉢	① 青菜と油揚げの煮ひたし ② ★キャベツとツナのマヨネーズ和え ③ ★いりこرائスのこのソテー	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス					
		★ ★ ★	(エネルギー) (塩分)	43 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	3.1g 2.9g							
21日(木)	主菜A	★チリコンカンライス&カフェオレゼリー	0.4	2.8	0.6	5.5	9.3	0.0	1.0	0.4	5.5	6.9	
	主菜B	魚の唐揚げ野菜甘酢あんかけ	(エネルギー) (塩分)	740 kcal 2.9 g	(蛋白質) (脂質)	30.9g 22.0g	(エネルギー) (塩分)	551 kcal 2.9 g	(蛋白質) (脂質)	25.3g 11.4g			
	汁	玉ねぎとわかめの味噌汁 ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) (塩分)	63 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	2.2g 4.8g	(エネルギー) (塩分)	48 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	2.1g 0.3g			
	小鉢	① ★シーザーサラダ ② ★大根と竹輪の煮物 ③ さつま芋とりんごの重ね煮	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス					
		★ ★	(エネルギー) (塩分)	107 kcal 1.3 g	(蛋白質) (脂質)	0.5g 1.8g							
22日(金)	＜デザートDAY＞ ★ カフェオレゼリーは単品販売します。100円デザートの食券をお買い求め下さい。												
	主菜A	★味噌かつ	0.1	2.2	0.4	5.5	8.2	0.0	1.8	0.7	4.2	6.7	
	主菜B	さわらの梅肉焼	(エネルギー) (塩分)	658 kcal 2.4 g	(蛋白質) (脂質)	23.6g 22.8g	(エネルギー) (塩分)	533 kcal 2.3 g	(蛋白質) (脂質)	24.6g 10.2g			
	汁	ごぼうと人参の味噌汁 ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) (塩分)	42 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	3.0g 1.8g	(エネルギー) (塩分)	74 kcal 1.0 g	(蛋白質) (脂質)	3.4g 1.3g			
	小鉢	① なすともやしのお浸し ② ★タイ風春雨サラダ ③ 豚キムチ	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス					
		★ ★ ★	(エネルギー) (塩分)	81 kcal 1.0 g	(蛋白質) (脂質)	4.1g 5.1g							

今週は「婦恋キャベツウィーク」本学と「相互協力・連携に関する協定」締結している群馬県婦恋村からとてもおいしいキャベツを提供していただきます。婦恋高原の冷涼な気候を利用した栽培方法でつくられたみずみずしいキャベツを是非味わってくださいね。キャベツを使った新メニューも登場、ぜひご賞味ください。食事の前には食中毒予防のため手洗いをお願いいたします。1食での栄養素の摂取量の過不足は、「次の食事で調整すること」を意識し、実践していきましょう。今週の夜の営業は午後5時から午後7時50分までです。



		主菜A+ご飯+汁の栄養バランス					主菜B+ご飯+汁の栄養バランス				
		1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計
25日(月)	主菜A ★中華丼&フルーツ	0.0	1.8	1.0	4.3	7.1	0.0	0.8	0.3	5.7	6.8
	主菜B ★魚の唐揚げチリマヨソース	(エネルギー) 567 kcal	(エネルギー) 2.6 g	(エネルギー) 2.6 g	(エネルギー) 19.1 g	(エネルギー) 16.3 g	(エネルギー) 543 kcal	(エネルギー) 2.3 g	(エネルギー) 2.3 g	(エネルギー) 22.2 g	(エネルギー) 15.9 g
	汁 中華風スープ	(エネルギー) 41 kcal	(エネルギー) 0.6 g	(エネルギー) 0.6 g	(エネルギー) 3.7 g	(エネルギー) 1.6 g	(エネルギー) 140 kcal	(エネルギー) 0.5 g	(エネルギー) 0.5 g	(エネルギー) 4.8 g	(エネルギー) 6.7 g
	小鉢 ① ★野菜と鶏肉の華風和え	アラカルトメニュー					副菜②の栄養バランス				
	② ジャガ芋と豆のサラダ	★ ノーマルうどん	(エネルギー) 58 kcal	(エネルギー) 1.5 g	(エネルギー) 1.5 g	(エネルギー) 3.1 g	(エネルギー) 58 kcal	(エネルギー) 1.5 g	(エネルギー) 1.5 g	(エネルギー) 3.1 g	(エネルギー) 3.9 g
26日(火)	主菜A ★チキンソテーデミソース	0.0	2.3	0.6	4.8	7.7	0.0	1.8	0.5	4.8	7.1
	主菜B さわらの南蛮漬	(エネルギー) 612 kcal	(エネルギー) 2.6 g	(エネルギー) 2.6 g	(エネルギー) 25.2 g	(エネルギー) 20.4 g	(エネルギー) 564 kcal	(エネルギー) 2.0 g	(エネルギー) 2.0 g	(エネルギー) 24.9 g	(エネルギー) 14.3 g
	汁 白菜といんげんの味噌汁	(エネルギー) 27 kcal	(エネルギー) 0.7 g	(エネルギー) 0.7 g	(エネルギー) 3.2 g	(エネルギー) 0.3 g	(エネルギー) 51 kcal	(エネルギー) 0.8 g	(エネルギー) 0.8 g	(エネルギー) 2.2 g	(エネルギー) 2.2 g
	小鉢 ① 野菜の梅肉おかか和え	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
	② しらすとえのきのきんぴら	★ ノーマルうどん	(エネルギー) 110 kcal	(エネルギー) 0.9 g	(エネルギー) 0.9 g	(エネルギー) 9.4 g	(エネルギー) 110 kcal	(エネルギー) 0.9 g	(エネルギー) 0.9 g	(エネルギー) 9.4 g	(エネルギー) 5.3 g
27日(水)	主菜A ★かぼちゃのキャベツクリームグラタン	1.5	0.8	1.2	4.6	8.1	0.3	1.5	0.4	5.2	7.4
	主菜B 白身魚のラビゴットソース	(エネルギー) 648 kcal	(エネルギー) 2.4 g	(エネルギー) 2.4 g	(エネルギー) 24.0 g	(エネルギー) 21.0 g	(エネルギー) 590 kcal	(エネルギー) 2.3 g	(エネルギー) 2.3 g	(エネルギー) 20.4 g	(エネルギー) 20.7 g
	汁 ★卵と野菜のスープ	(エネルギー) 55 kcal	(エネルギー) 0.9 g	(エネルギー) 0.9 g	(エネルギー) 1.8 g	(エネルギー) 3.4 g	(エネルギー) 43 kcal	(エネルギー) 0.5 g	(エネルギー) 0.5 g	(エネルギー) 3.1 g	(エネルギー) 2.0 g
	小鉢 ① ★ひじきサラダ	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
	② 青菜としめじの煮びたし	★ ノーマルうどん	(エネルギー) 102 kcal	(エネルギー) 0.8 g	(エネルギー) 0.8 g	(エネルギー) 2.8 g	(エネルギー) 102 kcal	(エネルギー) 0.8 g	(エネルギー) 0.8 g	(エネルギー) 2.8 g	(エネルギー) 3.5 g
28日(木)	主菜A 牛肉とキャベツのすき焼き風煮物	0.0	3.0	0.4	4.3	7.7	0.6	1.6	0.2	4.9	7.3
	主菜B ★魚のタルタルチーズ焼	(エネルギー) 615 kcal	(エネルギー) 2.5 g	(エネルギー) 2.5 g	(エネルギー) 18.3 g	(エネルギー) 25.4 g	(エネルギー) 581 kcal	(エネルギー) 2.0 g	(エネルギー) 2.0 g	(エネルギー) 28.9 g	(エネルギー) 20.3 g
	汁 もやしとニラの味噌汁	(エネルギー) 76 kcal	(エネルギー) 0.6 g	(エネルギー) 0.6 g	(エネルギー) 2.7 g	(エネルギー) 4.0 g	(エネルギー) 60 kcal	(エネルギー) 0.5 g	(エネルギー) 0.5 g	(エネルギー) 2.1 g	(エネルギー) 1.5 g
	小鉢 ① 大根ときゅうりの胡麻酢和え	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
	② なすの詰め煮	★ ノーマルうどん	(エネルギー) 108 kcal	(エネルギー) 0.8 g	(エネルギー) 0.8 g	(エネルギー) 4.8 g	(エネルギー) 108 kcal	(エネルギー) 0.8 g	(エネルギー) 0.8 g	(エネルギー) 4.8 g	(エネルギー) 3.8 g
29日(金)	主菜A ★韓国風ポークピカタ	0.3	2.5	0.5	4.3	7.6	0.3	1.6	0.5	5.5	7.9
	主菜B ★シシャモのつぶがら&竹輪天	(エネルギー) 610 kcal	(エネルギー) 2.4 g	(エネルギー) 2.4 g	(エネルギー) 26.0 g	(エネルギー) 21.4 g	(エネルギー) 633 kcal	(エネルギー) 2.3 g	(エネルギー) 2.3 g	(エネルギー) 26.4 g	(エネルギー) 19.5 g
	汁 田舎汁(生揚げ・芋・ごぼう)	(エネルギー) 52 kcal	(エネルギー) 0.5 g	(エネルギー) 0.5 g	(エネルギー) 6.2 g	(エネルギー) 1.7 g	(エネルギー) 77 kcal	(エネルギー) 0.5 g	(エネルギー) 0.5 g	(エネルギー) 2.4 g	(エネルギー) 2.0 g
	小鉢 ① もやしと鶏のナムル風	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
	② 里芋といんげんの胡麻和え	★ ノーマルうどん	(エネルギー) 83 kcal	(エネルギー) 0.9 g	(エネルギー) 0.9 g	(エネルギー) 2.7 g	(エネルギー) 83 kcal	(エネルギー) 0.9 g	(エネルギー) 0.9 g	(エネルギー) 2.7 g	(エネルギー) 4.4 g

食の歳時記

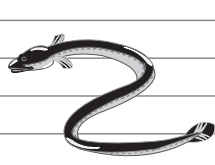
10月

目の愛護デー

10月10日は「目の愛護デー」です。

勉強や読書などで毎日目はフル稼働。目の健康を守るには正しい食生活を心がけることがたいせつです。食事の栄養バランスが悪いと、体の免疫力が落ち、目が疲れたり視力が落ちたりします。

ブルーベリーやさつまいも、ぶどう、なす、赤玉ねぎなどに含まれるアントシアニンや、ウナギ、レバー、ほうれん草、にんじんなどに含まれるビタミンAは、眼精疲労の回復に効果的といわれています。手軽に摂れるサプリメントなども出回っていますが、ぜひ食べ物で摂るようにしたいものです。



10月

★今週のおすすめメニュー★3日(火)「ごぼうと牛肉の卵とじ」山椒の風味にしました。4日(水)は十五夜100円デザートで月見団子を販売します。5日(木)「牛肉と大豆もやしのピリ辛炊込ご飯」韓国風のご飯に白菜キムチをそえてどうぞ。10月に入るとノロウイルス感染の流行の時期となります。体調管理には十分気をつけ、トイレの後、食事前などより意識をして手洗いをお願いいたします。カフェテリアの食事は3食の中の1食。1食での栄養素の摂取量の過不足は、「前後の食事で調整すること」を意識し、実践していきます。今週の夜の営業は午後5時から午後7時50分までです。

		主菜A+ご飯+汁の栄養バランス					主菜B+ご飯+汁の栄養バランス				
		1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計
2日(月)	主菜A 麻婆豆腐	0.0	2.6	0.3	4.3	7.2	0.0	2.5	0.3	4.4	7.2
		(エネルギー)			(蛋白質)		(エネルギー)			(蛋白質)	
			573 kcal		27.1g			579 kcal		25.9g	
		(塩分)	2.6g		18.2g		(塩分)	2.5g		16.5g	
3日(火)	主菜B さばのみそ煮										
4日(水)	主菜A ★鶏肉の衣揚げねぎソース	0.1	2.3	0.4	5.4	8.2	0.6	1.8	0.4	5.3	8.1
		(エネルギー)			(蛋白質)		(エネルギー)			(蛋白質)	
			654 kcal		24.6g			645 kcal		23.5g	
		(塩分)	2.5g		22.0g		(塩分)	2.4g		27.1g	
5日(木)	主菜B ★白身魚のコンマヨ焼										
6日(金)	主菜A ★ハンバーグトマトソース	0.3	0.0	0.4	8.0	8.7	短期大学部授業対応のため 営業いたしますが、1定食です。				
		(エネルギー)			(蛋白質)						
			695 kcal		27.1g						
		(塩分)	3.1g		23.8g						
7日(土)	主菜B ★黒毛の西京味噌焼										
8日(日)	主菜A ★鶏肉のめんたいマヨ焼	0.0	2.2	0.2	4.8	7.2	0.0	1.3	0.5	5.5	7.3
		(エネルギー)			(蛋白質)		(エネルギー)			(蛋白質)	
			573 kcal		23.7g			586 kcal		19.2g	
		(塩分)	2.3g		21.7g		(塩分)	2.5g		15.4g	
9日(月)	主菜B ★揚げだし豆腐おろしねぎソース										
10日(火)	主菜A ★秋の香りごはん&豆乳ゼリーブルーベリーソース	0.0	1.9	0.7	5.2	7.8	0.0	2.7	0.4	5.3	8.4
		(エネルギー)			(蛋白質)		(エネルギー)			(蛋白質)	
			620 kcal		22.3g			671 kcal		26.5g	
		(塩分)	2.8g		13.0g		(塩分)	2.2g		26.6g	
11日(水)	主菜B さばのカラー風味揚げビゴットソース										
12日(木)	主菜A ゆで豚・ゆで野菜のゆず胡椒ソース	0.0	1.1	0.7	4.7	6.5	0.0	2.0	0.7	4.3	7.0
		(エネルギー)			(蛋白質)		(エネルギー)			(蛋白質)	
			518 kcal		19.4g			556 kcal		23.6g	
		(塩分)	2.6g		9.5g		(塩分)	2.7g		16.0g	
13日(金)	主菜B ★鮭のチャンチャン焼風										

★今週のおすすめメニュー★秋らしいメニューの登場です！12日(火)「秋の香りごはん」ぎんなん・くり・さつま芋・えび・鶏肉の入った具だくさんの炊きこみごはんです。汁物やデザートでたんぱく質を増やしました。13日(水)「鮭のチャンチャン焼」鮭の美味しい季節ですね。10月に入るとノロウイルス感染の流行の時期となります。体調管理には十分気をつけ、トイレの後、食事前などより意識をして手洗いをお願いいたします。カフェテリアの食事は3食の中の1食。1食での栄養素の摂取量の過不足は、「前後の食事で調整すること」を意識し、実践していきます。今週の夜の営業は午後5時から午後7時50分までです。

10月

		主菜A+ご飯+汁の栄養バランス					主菜B+ご飯+汁の栄養バランス				
		1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計
9日(月)	主菜A ★ハンバーグトマトソース	0.3	0.0	0.4	8.0	8.7	短期大学部授業対応のため 営業いたしますが、1定食です。				
		(エネルギー)			(蛋白質)						
			695 kcal		27.1g						
		(塩分)	3.1g		23.8g						
10日(火)	主菜B ★鶏肉のめんたいマヨ焼	0.0	2.2	0.2	4.8	7.2	0.0	1.3	0.5	5.5	7.3
		(エネルギー)			(蛋白質)		(エネルギー)			(蛋白質)	
			573 kcal		23.7g			586 kcal		19.2g	
		(塩分)	2.3g		21.7g		(塩分)	2.5g		15.4g	
11日(水)	主菜A ★秋の香りごはん&豆乳ゼリーブルーベリーソース	0.0	1.9	0.7	5.2	7.8	0.0	2.7	0.4	5.3	8.4
		(エネルギー)			(蛋白質)		(エネルギー)			(蛋白質)	
			620 kcal		22.3g			671 kcal		26.5g	
		(塩分)	2.8g		13.0g		(塩分)	2.2g		26.6g	
12日(木)	主菜B さばのカラー風味揚げビゴットソース										
13日(金)	主菜A ゆで豚・ゆで野菜のゆず胡椒ソース	0.0	1.1	0.7	4.7	6.5	0.0	2.0	0.7	4.3	7.0
		(エネルギー)			(蛋白質)		(エネルギー)			(蛋白質)	
			518 kcal		19.4g			556 kcal		23.6g	
		(塩分)	2.6g		9.5g		(塩分)	2.7g		16.0g	
14日(土)	主菜B ★鮭のチャンチャン焼風										

10月

★今週のおすすめメニュー★16日[野菜と海老のうま煮丼]新メニューです。今週はデザートDAYが2回あります。「ほうじ茶ミルクプリン」「白玉フルーツ」食後にひとつ息デザートはいかがですか？10月に入るとノロウィルス感染の流行の時期となります。体調管理には十分気をつけ、トイレの後、食事前などより意識をして手洗いをお願いいたします。カフェテリアの食事は3食の中の1食。1食での栄養素の摂取量の過不足は、「前後の食事で調整すること」を意識し、実践していきましょう。今週の夜の営業は午後5時から午後7時50分までです。

		主菜A+ご飯+汁の栄養バランス					主菜B+ご飯+汁の栄養バランス				
		1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計
16日 (月)	主菜A ★野菜と海老のうま煮丼＆フルーツ	0.0	0.5	0.9	5.2	6.6	0.0	0.9	0.6	5.0	6.5
	主菜B ★ほきのきのこマヨネーズ焼	(エネルギー) (塩分)	524 kcal 2.7g	(蛋白質) (脂質)	20.0g 8.0g	(エネルギー) (塩分)	517 kcal 2.1g	(蛋白質) (脂質)	22.8g 13.0g		
	汁 里芋と大根の味噌汁	(エネルギー) (塩分)	45 kcal 0.8g	(蛋白質) (脂質)	4.0g 1.7g	(エネルギー) (塩分)	21 kcal 0.5g	(蛋白質) (脂質)	2.2g 0.2g		
	小鉢 ① 野菜と鶏肉の華風あえ	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
	② ほうれん草としめじのおかか和え	★ ノーマルうどん					(エネルギー) (塩分)	64 kcal 0.7g	(蛋白質) (脂質)	1.7g 1.2g	
17日 (火)	主菜A 牛肉のブルコギ	0.3	2.8	0.6	4.8	8.5	0.3	1.8	0.3	4.2	6.6
	主菜B さわらの梅肉焼	(エネルギー) (塩分)	676 kcal 2.5g	(蛋白質) (脂質)	23.4g 27.3g	(エネルギー) (塩分)	524 kcal 2.2g	(蛋白質) (脂質)	26.4g 13.4g		
	汁 ★卵とわかめのスープ	(エネルギー) (塩分)	52 kcal 0.5g	(蛋白質) (脂質)	6.2g 1.7g	(エネルギー) (塩分)	108 kcal 0.8g	(蛋白質) (脂質)	4.8g 3.8g		
	小鉢 ① 鶏肉とまよしのナムル	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
	② ★豆のトマト煮	★ ノーマルうどん					(エネルギー) (塩分)	68 kcal 0.9g	(蛋白質) (脂質)	5.2g 2.8g	
<デザートDAY> ★「ほうじ茶ミルクプリン」単品販売します。 100円デザートの食費をお買い求め下さい。											
18日 (水)	主菜A ★チキンソテーカレークリームソース	0.3	2.3	0.6	4.5	7.7	0.0	2.3	0.5	4.9	7.7
	主菜B さばの竜田揚げおろしポン酢	(エネルギー) (塩分)	612 kcal 2.3g	(蛋白質) (脂質)	26.0g 21.1g	(エネルギー) (塩分)	614 kcal 2.9g	(蛋白質) (脂質)	25.7g 21.1g		
	汁 なすとしめじの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	76 kcal 0.5g	(蛋白質) (脂質)	0.8g 6.1g	(エネルギー) (塩分)	30 kcal 0.6g	(蛋白質) (脂質)	2.6g 1.2g		
	小鉢 ① コールスローサラダ	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
	② 青菜の辛子和え	★ ノーマルうどん					(エネルギー) (塩分)	80 kcal 0.7g	(蛋白質) (脂質)	6.1g 3.4g	
19日 (木)	主菜A ★麻婆なす丼＆フルーツ白玉	0.0	0.9	0.8	6.8	8.5	0.8	0.9	0.4	4.0	6.1
	主菜B ★ほきのトマトチーズ焼	(エネルギー) (塩分)	680 kcal 2.6g	(蛋白質) (脂質)	18.0g 17.8g	(エネルギー) (塩分)	486 kcal 2.4g	(蛋白質) (脂質)	30.0g 9.2g		
	汁 華風スープ	(エネルギー) (塩分)	40 kcal 0.7g	(蛋白質) (脂質)	3.3g 0.7g	(エネルギー) (塩分)	75 kcal 0.5g	(蛋白質) (脂質)	5.5g 4.7g		
	小鉢 ① 白菜としじやのおかか和え	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
	② ★卵ときくらげの炒め物	★ ノーマルうどん					(エネルギー) (塩分)	53 kcal 0.8g	(蛋白質) (脂質)	2.2g 0.5g	
<デザートDAY> ★「フルーツ汁」単品販売します。 100円デザートの食費をお買い求め下さい。											
20日 (金)	主菜A 豚肉の胡麻味噌焼	0.0	2.8	0.3	4.6	7.7	0.0	1.8	0.3	5.0	7.1
	主菜B アブラカレイの野菜あんかけゆず風味	(エネルギー) (塩分)	614 kcal 2.7g	(蛋白質) (脂質)	25.7g 21.3g	(エネルギー) (塩分)	564 kcal 2.4g	(蛋白質) (脂質)	20.5g 18.3g		
	汁 なめこと豆腐の味噌汁	(エネルギー) (塩分)	34 kcal 0.5g	(蛋白質) (脂質)	1.7g 0.2g	(エネルギー) (塩分)	97 kcal 0.6g	(蛋白質) (脂質)	3.6g 3.5g		
	小鉢 ① トマトと青じその和風サラダ	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
	② 筑前煮	★ ノーマルうどん					(エネルギー) (塩分)	111 kcal 0.0g	(蛋白質) (脂質)	0.5g 1.8g	

10月

今週は「婦恋キャベツウィーク」本誌★「相互協力・連携に関する協定」締結している群馬県黒田村様からとてもおいしいキャベツを提供してくださいます。★今週のおすすめメニュー★25日[キャベツとひき肉の重ね煮] 駒込カフェテリアの人気メニューです。婦恋産の美味しキャベツで作ります！27日[黒豆フルーツサラダ]、フルーツ缶、ヨーグルト、チーズのサラダに黒豆をいれみました。ノロウィルスの流行の時期です。体調管理には十分気をつけ、トイレの後、食事前などより意識をして手洗いをお願いいたします。カフェテリアの食事は3食の中の1食。1食での栄養素の摂取量の過不足は、「前後の食事で調整すること」を意識し、実践していきましょう。今週の夜の営業は午後5時から午後7時50分までです。

		主菜A+ご飯+汁の栄養バランス					主菜B+ご飯+汁の栄養バランス				
		1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計
23日 (月)	主菜A ★ホイコーロー	0.0	2.2	0.7	4.4	7.3	0.6	1.1	0.3	4.2	6.2
	主菜B ★キャブ特製！赤魚の酒粕焼	(エネルギー) (塩分)	582 kcal 2.7g	(蛋白質) (脂質)	22.8g 18.6g	(エネルギー) (塩分)	493 kcal 2.5g	(蛋白質) (脂質)	26.9g 8.2g		
	汁 白菜といんげんの味噌汁 ご飯 (胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) (塩分)	88 kcal 0.8g	(蛋白質) (脂質)	2.2g 5.1g	(エネルギー) (塩分)	43 kcal 1.0g	(蛋白質) (脂質)	2.0g 0.4g		
	小鉢 ① ★切干大根の中華サラダ ② ★山菜とさつま揚げの煮物 ③ かぼちゃのそぼろあんかけ	アラカルトメニュー ★ ノーマルうどん ★ 五目 (日本) そば					アラカルトメニュー (エネルギー) 138 kcal (蛋白質) 0.7g (脂質)				
24日 (火)	主菜A 鶏肉のさっぱりみぞれ煮	0.0	2.3	0.3	5.2	7.8	0.0	2.5	0.4	5.5	8.4
	主菜B ★ぶりのしそマヨ焼	(エネルギー) (塩分)	626 kcal 2.5g	(蛋白質) (脂質)	23.6g 20.3g	(エネルギー) (塩分)	674 kcal 2.7g	(蛋白質) (脂質)	26.3g 29.6g		
	汁 大根とわかめの味噌汁 ご飯 (胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) (塩分)	26 kcal 0.6g	(蛋白質) (脂質)	2.6g 0.2g	(エネルギー) (塩分)	147 kcal 1.5g	(蛋白質) (脂質)	3.0g 13.0g		
	小鉢 ① 水菜と三つ葉のわさび和え ② もやしとにらの炒め ③ じゃが芋とトマトの重ね煮	アラカルトメニュー ★ ノーマルうどん ★ かにかま豆腐あんかけ丼 (汁付)					アラカルトメニュー (エネルギー) 72 kcal (蛋白質) 1.5g (脂質)				
25日 (水)	主菜A ★キャベツとひき肉の重ね煮＆コーヒーズリー	0.2	2.4	0.6	5.1	8.3	0.3	1.8	0.5	4.3	6.9
	主菜B 魚のしそみそ焼き	(エネルギー) (塩分)	667 kcal 1.3g	(蛋白質) (脂質)	26.9g 20.9g	(エネルギー) (塩分)	548 kcal 2.3g	(蛋白質) (脂質)	25.9g 12.6g		
	汁 (BDのみ) ★かきたま汁 ご飯 (胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) (塩分)	63 kcal 0.6g	(蛋白質) (脂質)	2.2g 4.8g	(エネルギー) (塩分)	51 kcal 0.5g	(蛋白質) (脂質)	2.4g 2.4g		
	小鉢 ① ★シーザーサラダ ② 青菜の胡麻和え ③ ★いろいろきのこのソテー	アラカルトメニュー ★ ノーマルうどん ★ 鶏つくだん					アラカルトメニュー (エネルギー) 43 kcal (蛋白質) 0.5g (脂質)				
＜デザートDAY＞ ★「コーヒーズリー」単品販売します。 100円デザートの食券をお買い求め下さい。											
26日 (木)	主菜A 鶏肉の韓国風ナムル添え	0.0	2.6	0.4	4.6	7.6	0.0	2.5	0.5	4.7	7.7
	主菜B さばの唐揚げ南蛮漬	(エネルギー) (塩分)	609 kcal 2.3g	(蛋白質) (脂質)	26.4g 20.4g	(エネルギー) (塩分)	616 kcal 1.9g	(蛋白質) (脂質)	25.5g 19.3g		
	汁 白菜とコーンのスープ ご飯 (胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) (塩分)	130 kcal 0.7g	(蛋白質) (脂質)	4.4g 10.2g	(エネルギー) (塩分)	92 kcal 0.7g	(蛋白質) (脂質)	6.0g 5.8g		
	小鉢 ① ★10品目のごまマヨサラダ ② ★豆腐のチャンプル ③ さつま芋と油揚げの煮物	アラカルトメニュー ★ ノーマルうどん ★ ボンコレロッシュ (S/P)					アラカルトメニュー (エネルギー) 121 kcal (蛋白質) 0.5g (脂質)				
27日 (金)	主菜A ★車麩入り牛丼＆果物	0.0	2.4	0.9	4.4	7.7	0.0	1.6	0.3	5.0	6.9
	主菜B ★白身魚のソテー粒マスタードソース	(エネルギー) (塩分)	614 kcal 2.5g	(蛋白質) (脂質)	20.3g 19.6g	(エネルギー) (塩分)	551 kcal 2.2g	(蛋白質) (脂質)	24.9g 14.3g		
	汁 キャベツとしめじの味噌汁 ご飯 (胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) (塩分)	52 kcal 0.6g	(蛋白質) (脂質)	5.2g 0.5g	(エネルギー) (塩分)	126 kcal 0.2g	(蛋白質) (脂質)	3.1g 4.2g		
	小鉢 ① 野菜といかの酢味噌かけ ② ★黒豆フルーツサラダ ③ ★豆腐のちんげん菜とかにかまあんかけ	アラカルトメニュー ★ ノーマルうどん ★ 味噌とんこつラーメン					アラカルトメニュー (エネルギー) 68 kcal (蛋白質) 0.8g (脂質)				

31日頃はハロウィンデザートDAY「パンプキンケーキ」を販売します。給食向きの大量調理で作る素朴なケーキをぜひお召し上がりください！ノロウィルス感染の流行の時期です、体調管理には十分気をつけ、トイレの後、食事前などより意識をして手洗いを願いたします。カフェテリアの食事は3食の中の1食。1食での栄養素の摂取量の過不足は、「前後の食事で調整すること」を意識し、実践していきましょう。今週の夜の営業は31日(木)まで午後5時～午後7時50分、2日(木)は駒込祭準備、授業休講のため夜の営業をお休みさせていただきます。



		主菜A+ご飯+汁の栄養バランス					主菜B+ご飯+汁の栄養バランス				
		1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計
30日(月)	主菜A ★野菜たっぷり焼肉&コロッケ	0.0	2.1	0.5	5.9	8.5	0.0	1.0	0.2	5.7	6.9
	主菜B たらの唐揚げ野菜甘酢あんかけ	(エネルギー) 678 kcal	(エネルギー) 553 kcal	(エネルギー) 24.2g	(エネルギー) 23.5g	(エネルギー) 24.2g	(エネルギー) 553 kcal	(エネルギー) 24.2g	(エネルギー) 23.5g	(エネルギー) 24.2g	(エネルギー) 24.2g
	汁 青菜と豆腐の味噌汁	(エネルギー) 2.7g	(エネルギー) 2.8g	(エネルギー) 4.3g	(エネルギー) 4.3g	(エネルギー) 4.3g	(エネルギー) 2.8g	(エネルギー) 4.3g	(エネルギー) 4.3g	(エネルギー) 4.3g	(エネルギー) 4.3g
	ご飯 (胚芽米・薬酸米)	(エネルギー) 78 kcal	(エネルギー) 83 kcal	(エネルギー) 0.6g	(エネルギー) 0.6g	(エネルギー) 0.6g	(エネルギー) 83 kcal	(エネルギー) 0.6g	(エネルギー) 0.6g	(エネルギー) 0.6g	(エネルギー) 0.6g
	小鉢 ① 水菜・鶏・大根のサラダ 柚子胡椒ドレ ② ごぼうとすのきのきんぴら ③ スズキニと豚肉のトマト煮	(エネルギー) 0.9g	(エネルギー) 0.9g	(エネルギー) 4.3g	(エネルギー) 4.3g	(エネルギー) 4.3g	(エネルギー) 0.9g	(エネルギー) 4.3g	(エネルギー) 4.3g	(エネルギー) 4.3g	(エネルギー) 4.3g
31日(火)	主菜A ★チキンソテーデミソース	0.0	2.3	0.8	4.7	7.8	0.2	0.8	0.3	6.3	7.6
	主菜B ★魚のフライタルタルソース	(エネルギー) 621 kcal	(エネルギー) 605 kcal	(エネルギー) 25.9g	(エネルギー) 19.6g	(エネルギー) 25.9g	(エネルギー) 605 kcal	(エネルギー) 25.9g	(エネルギー) 19.6g	(エネルギー) 25.9g	(エネルギー) 19.6g
	汁 白菜とえのきの味噌汁	(エネルギー) 2.7g	(エネルギー) 2.4g	(エネルギー) 1.9g	(エネルギー) 1.2g	(エネルギー) 1.9g	(エネルギー) 2.4g	(エネルギー) 1.9g	(エネルギー) 1.2g	(エネルギー) 1.9g	(エネルギー) 1.2g
	ご飯 (胚芽米・薬酸米)	(エネルギー) 32 kcal	(エネルギー) 106 kcal	(エネルギー) 0.4g	(エネルギー) 0.4g	(エネルギー) 0.4g	(エネルギー) 106 kcal	(エネルギー) 0.4g	(エネルギー) 0.4g	(エネルギー) 0.4g	(エネルギー) 0.4g
	小鉢 ① 青菜と油揚げの煮びたし ② ★ひじきと大豆のツナサラダ ③ 里芋といかの煮物	(エネルギー) 0.5g	(エネルギー) 0.4g	(エネルギー) 5.1g	(エネルギー) 7.9g	(エネルギー) 5.1g	(エネルギー) 0.4g	(エネルギー) 5.1g	(エネルギー) 7.9g	(エネルギー) 5.1g	(エネルギー) 7.9g
1日(水)	主菜A ビビンバ丼&果物	0.3	2.3	0.8	5.2	8.6	0.3	3.8	0.3	4.3	8.7
	主菜B さばの塩麹焼	(エネルギー) 691 kcal	(エネルギー) 698 kcal	(エネルギー) 20.3g	(エネルギー) 27.2g	(エネルギー) 20.3g	(エネルギー) 698 kcal	(エネルギー) 20.3g	(エネルギー) 27.2g	(エネルギー) 20.3g	(エネルギー) 27.2g
	汁 ★卵とわかめのスープ	(エネルギー) 3.2g	(エネルギー) 2.0g	(エネルギー) 1.8g	(エネルギー) 9.5g	(エネルギー) 1.8g	(エネルギー) 2.0g	(エネルギー) 1.8g	(エネルギー) 9.5g	(エネルギー) 1.8g	(エネルギー) 9.5g
	ご飯 (胚芽米・薬酸米)	(エネルギー) 136 kcal	(エネルギー) 112 kcal	(エネルギー) 0.5g	(エネルギー) 0.5g	(エネルギー) 0.5g	(エネルギー) 112 kcal	(エネルギー) 0.5g	(エネルギー) 0.5g	(エネルギー) 0.5g	(エネルギー) 0.5g
	小鉢 ① ★シルバースラダ ② 生揚げの胡麻味噌和え ③ ★白菜のクリーム煮	(エネルギー) 0.7g	(エネルギー) 0.6g	(エネルギー) 3.3g	(エネルギー) 3.6g	(エネルギー) 3.3g	(エネルギー) 0.6g	(エネルギー) 3.3g	(エネルギー) 3.6g	(エネルギー) 3.3g	(エネルギー) 3.6g
2日(木)	主菜A ★ドライカレー&果物	0.2	2.2	0.9	4.4	7.6	0.0	2.8	0.3	4.5	7.6
	主菜B ぶりの照焼柿の白和え添え	(エネルギー) 606 kcal	(エネルギー) 608 kcal	(エネルギー) 22.9g	(エネルギー) 17.5g	(エネルギー) 22.9g	(エネルギー) 608 kcal	(エネルギー) 22.9g	(エネルギー) 17.5g	(エネルギー) 22.9g	(エネルギー) 17.5g
	汁 キヤベツといんげんの味噌汁	(エネルギー) 3.2g	(エネルギー) 2.9g	(エネルギー) 2.5g	(エネルギー) 1.3g	(エネルギー) 2.5g	(エネルギー) 2.9g	(エネルギー) 2.5g	(エネルギー) 1.3g	(エネルギー) 2.5g	(エネルギー) 1.3g
	ご飯 (胚芽米・薬酸米)	(エネルギー) 85 kcal	(エネルギー) 39 kcal	(エネルギー) 0.8g	(エネルギー) 0.8g	(エネルギー) 0.8g	(エネルギー) 39 kcal	(エネルギー) 0.8g	(エネルギー) 0.8g	(エネルギー) 0.8g	(エネルギー) 0.8g
	小鉢 ① ★卵とブロッコリーのサラダ ② 青菜のおろし和え ③ 肉じゃが	(エネルギー) 0.2g	(エネルギー) 0.8g	(エネルギー) 6.4g	(エネルギー) 1.9g	(エネルギー) 6.4g	(エネルギー) 0.8g	(エネルギー) 6.4g	(エネルギー) 1.9g	(エネルギー) 6.4g	(エネルギー) 1.9g
3日(金)	文化の日										
		(エネルギー) kcal	(エネルギー) kcal	(エネルギー) kcal	(エネルギー) kcal	(エネルギー) kcal	(エネルギー) kcal	(エネルギー) kcal	(エネルギー) kcal	(エネルギー) kcal	(エネルギー) kcal
		(エネルギー) g	(エネルギー) g	(エネルギー) g	(エネルギー) g	(エネルギー) g	(エネルギー) g	(エネルギー) g	(エネルギー) g	(エネルギー) g	(エネルギー) g
		(エネルギー) kcal	(エネルギー) kcal	(エネルギー) kcal	(エネルギー) kcal	(エネルギー) kcal	(エネルギー) kcal	(エネルギー) kcal	(エネルギー) kcal	(エネルギー) kcal	(エネルギー) kcal
		(エネルギー) g	(エネルギー) g	(エネルギー) g	(エネルギー) g	(エネルギー) g	(エネルギー) g	(エネルギー) g	(エネルギー) g	(エネルギー) g	(エネルギー) g

食の歳時記

11月

千歳飴



11月15日は七五三。

子供たちは晴れ着に身を包み、手には千歳飴を持って神社にお参ります。

七五三とは3歳の男女、5歳の男子、7歳の女子を祝う行事です。

七五三で子供たちが持つ千歳飴は、粘り強く細長い形をしていて、縁起のよい紅白に染めてあります。

千歳飴の袋には長寿の象徴である鶴亀やおめでたい松竹梅などが印刷されていて、子供が元気に成長するように、また長生きするようにとの願いが込められています。

この千歳飴は、江戸時代に浅草の飴売り七兵衛が売り出したのが始まりとされています。



駒込祭、作品展お疲れ様でした。無事に終了してホッとしているところでしょうか？そんな時には体調を崩しやすいので、自分の体調の変化に常に注意しましょう。ノロウィルスの流行の時期となりました。体調管理には十分気をつけ、トイレの後、食事前などより意識をして手洗いを願います。カフェテリアの食事は3食の中の1食。1食での栄養素の摂取量の過不足は、「前後の食事で調整すること」を意識し、実践していきましょう。今週の夜の営業は午後5時から午後7時50分です。

		主菜A+ご飯+汁の栄養バランス					主菜B+ご飯+汁の栄養バランス					
		1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計	
6日(月)	主菜A★親子丼＆フルーツ	1.1	1.7	0.8	4.2	7.8	短期大学部・専門学校が授業休講のため 1定食となります。ご了承下さい					
	汁豆腐とわかめの味噌汁	(エネルギー) 627 kcal (塩分) 2.9 g	(蛋白質) 28.1 g (脂質) 18.0 g									
	小鉢	①★ポテトサラダ	0.0	0.0	1.0	0.5	1.5	0.0	0.6	0.3	0.2	1.1
		②★大根とがんもの煮物	(エネルギー) 123 kcal (塩分) 0.4 g	(蛋白質) 1.5 g (脂質) 7.0 g				(エネルギー) 86 kcal (塩分) 0.8 g	(蛋白質) 4.3 g (脂質) 3.7 g			
7日(火)	主菜A★タンドリーチキン	アラカルトメニュー					★ためきそば					
	主菜Bさばの味噌煮	0.3	2.3	0.2	4.1	6.9	0.3	3.1	0.3	4.4	8.1	
	汁★卵とチンゲン菜のスープ	(エネルギー) 545 kcal (塩分) 1.9 g	(蛋白質) 24.5 g (脂質) 17.0 g				(エネルギー) 645 kcal (塩分) 2.5 g	(蛋白質) 30.3 g (脂質) 21.0 g				
	小鉢	①★キャベツとツナのごまネーズ和え	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
②切干大根の煮物		(エネルギー) 110 kcal (塩分) 0.4 g	(蛋白質) 3.3 g (脂質) 8.1 g				(エネルギー) 86 kcal (塩分) 0.8 g	(蛋白質) 2.9 g (脂質) 2.9 g				
③★コロコロ野菜のポトフ		アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス					
8日(水)	主菜A★バークシチュー＆果物	★	★	★	★	★	(エネルギー) 74 kcal (塩分) 0.6 g	(蛋白質) 3.5 g (脂質) 1.9 g				
	主菜Bさわらの七味焼	0.1	1.8	1.3	5.5	8.7	0.6	2.5	0.4	4.2	7.7	
	汁(BDのみ)里芋と油揚げの味噌汁	(エネルギー) 698 kcal (塩分) 2.6 g	(蛋白質) 25.1 g (脂質) 20.4 g				(エネルギー) 614 kcal (塩分) 2.6 g	(蛋白質) 32.3 g (脂質) 18.3 g				
	小鉢	①★シーザーサラダ	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
②すき焼き風さんびら		(エネルギー) 63 kcal (塩分) 0.6 g	(蛋白質) 2.2 g (脂質) 4.8 g				(エネルギー) 99 kcal (塩分) 0.8 g	(蛋白質) 4.7 g (脂質) 3.9 g				
③揚げなすの煮物		アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス					
9日(木)	主菜A★韓国風バークピカタ	★	★	★	★	★	(エネルギー) 124 kcal (塩分) 0.5 g	(蛋白質) 2.1 g (脂質) 8.5 g				
	主菜Bほきの揚げおろし煮	0.3	2.3	0.2	4.3	7.1	0.0	0.7	0.6	5.1	6.4	
	汁白菜とえきの味噌汁	(エネルギー) 571 kcal (塩分) 2.4 g	(蛋白質) 24.7 g (脂質) 20.3 g				(エネルギー) 513 kcal (塩分) 2.5 g	(蛋白質) 21.0 g (脂質) 10.4 g				
	小鉢	①野菜と鶏肉のキムチ和え	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
②★山菜とさつま揚げの煮物		(エネルギー) 47 kcal (塩分) 0.8 g	(蛋白質) 5.5 g (脂質) 0.8 g				(エネルギー) 42 kcal (塩分) 1.1 g	(蛋白質) 2.0 g (脂質) 0.4 g				
③★白菜と肉団子のスープ煮		アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス					
10日(金)	主菜A★鶏肉の衣揚げレモン風味ケチャップソース	★	★	★	★	★	(エネルギー) 85 kcal (塩分) 1.0 g	(蛋白質) 5.1 g (脂質) 3.7 g				
	主菜B★鮭のコンマヨ焼	0.2	2.3	0.2	5.5	8.2	0.6	1.8	0.5	5.4	8.3	
	汁青菜としめじの味噌汁	(エネルギー) 654 kcal (塩分) 2.5 g	(蛋白質) 25.6 g (脂質) 24.3 g				(エネルギー) 662 kcal (塩分) 2.6 g	(蛋白質) 27.8 g (脂質) 27.0 g				
	小鉢	①★いろいろな豆と芋のサラダ	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
②★春雨とひき肉のソテー		(エネルギー) 140 kcal (塩分) 0.5 g	(蛋白質) 4.8 g (脂質) 6.7 g				(エネルギー) 97 kcal (塩分) 0.7 g	(蛋白質) 3.5 g (脂質) 3.7 g				
③もち芋と野菜の煮物		アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス					

秋から冬に変わりつつある時期ですが、朝晩の冷え込みなどで体調を崩さないようにしましょう。ノロウィルスの流行の時期となりました。体調管理には十分気をつけ、トイレの後、食事前などより意識をして手洗いを願います。カフェテリアの食事は3食の中の1食。1食での栄養素の摂取量の過不足は、「前後の食事で調整すること」を意識し、実践していきましょう。今週の夜の営業は午後5時から午後7時50分です。

		主菜A+ご飯+汁の栄養バランス					主菜B+ご飯+汁の栄養バランス						
		1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計		
13日 (月)	主菜A	おろし焼肉ポン酢しょうゆ	0.0	2.6	0.7	4.3	7.6	0.3	2.3	0.6	4.7	7.9	
	主菜B	★アブラカレイのきのこクリームソース	(エネルギー) (塩分)	610 kcal 2.2 g	(蛋白質) (脂質)		25.8g 20.2g	(エネルギー) (塩分)	630 kcal 2.2 g	(蛋白質) (脂質)		27.6g 22.4g	
	汁	華風スープ	(エネルギー) (塩分)	42 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)		1.5g 3.1g	(エネルギー) (塩分)	44 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)		1.9g 1.7g	
	小鉢	①	もやしときゅうりのナムル	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
		②	しらたきとえのきのきんぴら	★	ノーマルうどん	(エネルギー) (塩分)		91 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)		6.3g 1.3g		
③		野菜のつべい風煮物	★	豆乳ラーメン	(エネルギー) (塩分)		0.6 g	(蛋白質) (脂質)		1.3g			
14日 (火)	主菜A	★牛肉・ごぼう・枝豆の炊込ご飯 &みかん入りミルクゼリー	0.3	2.2	1.0	4.6	8.1	0.0	0.9	0.5	5.8	7.2	
	主菜B	★ほきの唐揚げチリマヨソース	(エネルギー) (塩分)	645 kcal 2.4 g	(蛋白質) (脂質)		19.0g 21.0g	(エネルギー) (塩分)	574 kcal 2.5 g	(蛋白質) (脂質)		22.9g 16.1g	
	汁	じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	46 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)		4.2g 0.2g	(エネルギー) (塩分)	122 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)		4.2g 7.1g	
	小鉢	①	なめこのおろし和え	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
		②	揚げなすの肉みそかけ	★	ノーマルうどん	(エネルギー) (塩分)		85 kcal 1.0 g	(蛋白質) (脂質)		6.4g 3.5g		
③		★絹さやと竹輪の卵とじ	★	えび煮込みカレー	(エネルギー) (塩分)		1.0 g	(蛋白質) (脂質)		3.5g			
15日 (水)	主菜A	★豆腐のミートグラタン	0.7	2.3	0.4	5.2	8.6	0.0	2.5	0.7	5.5	8.7	
	主菜B	サバの竜田揚げ南部だれ	(エネルギー) (塩分)	688 kcal 2.5 g	(蛋白質) (脂質)		30.3g 22.1g	(エネルギー) (塩分)	692 kcal 2.4 g	(蛋白質) (脂質)		25.2g 24.3g	
	汁	なめこことねきの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	76 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)		0.8g 6.1g	(エネルギー) (塩分)	20 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)		1.7g 0.2g	
	小鉢	①	キャベツのコールスロー風	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
		②	まいたけと水菜の煮びたし	★	ノーマルうどん	(エネルギー) (塩分)		145 kcal 0.1 g	(蛋白質) (脂質)		2.9g 5.0g		
③		★南瓜のミルク煮	★	柚子たらことうろそば	(エネルギー) (塩分)		0.1 g	(蛋白質) (脂質)		5.0g			
16日 (木)	主菜A	★チキンカツ	0.1	2.3	0.3	5.2	7.9	0.0	1.5	0.5	5.2	7.2	
	主菜B	★サワラのビーナッツごまだれ焼	(エネルギー) (塩分)	630 kcal 2.4 g	(蛋白質) (脂質)		27.0g 20.7g	(エネルギー) (塩分)	573 kcal 2.2 g	(蛋白質) (脂質)		25.8g 15.5g	
	汁	もやしとしめじの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	46 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)		3.4g 2.5g	(エネルギー) (塩分)	83 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)		2.2g 3.1g	
	小鉢	①	大豆もやしと小松菜の辛子和え	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
		②	★切干大根とベーコンの煮物	★	ノーマルうどん	(エネルギー) (塩分)		75 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)		6.7g 2.2g		
③		★ブロッコリーのかにかまあんかけ	★	豚キムチ味噌ラーメン	(エネルギー) (塩分)		0.6 g	(蛋白質) (脂質)		2.2g			
17日 (金)	主菜A	鶏肉のレモン蒸しビリ辛ソース	0.0	2.4	0.3	4.4	7.1	0.3	1.5	0.2	5.7	7.7	
	主菜B	★ししゃものごま天&竹輪天	(エネルギー) (塩分)	567 kcal 2.7 g	(蛋白質) (脂質)		24.3g 18.8g	(エネルギー) (塩分)	616 kcal 2.2 g	(蛋白質) (脂質)		25.9g 20.5g	
	汁	白菜と油揚げの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	136 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)		1.8g 9.5g	(エネルギー) (塩分)	102 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)		4.5g 3.2g	
	小鉢	①	★シルバーサラダ	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
		②	筑前煮	★	ノーマルうどん	(エネルギー) (塩分)		115 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)		4.4g 5.1g		
③		じゃが芋の千切り炒め	★	ボンゴレクリームスパ	(エネルギー) (塩分)		0.6 g	(蛋白質) (脂質)		5.1g			

ノロウィルスの流行の時期となりました。体調管理にはいつも以上に気をつけ、トイレの後、食事前、帰宅後などに常に意識をして手洗いをお願いいたします。自分自身の健康管理をしっかりすることが事故防止につながります。ご理解・ご協力をお願い申し上げます。カフェテリアの食事は3食の中の1食。1食での栄養素の摂取量の過不足は、「前後の食事で調整すること」を意識し、実践していきましょう。今週の夜の営業は午後5時から午後7時50分です。

		主菜A+ご飯+汁の栄養バランス					主菜B+ご飯+汁の栄養バランス				
		1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計
20日(月)	主菜A ★チキン南蛮	0.4	2.2	0.3	5.3	8.2	0.0	1.8	0.2	4.5	6.5
	主菜B めばるの煮つけ	(エネルギー)	659 kcal	(蛋白質)	27.0g	(エネルギー)	521 kcal	(蛋白質)	24.7g	(エネルギー)	8.6g
	汁 大根と絹さやの味噌汁	(エネルギー)	26 kcal	(蛋白質)	2.8g	(エネルギー)	92 kcal	(蛋白質)	6.0g	(エネルギー)	5.8g
	ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー)	0.5g	(蛋白質)	0.4g	(エネルギー)	0.7g	(蛋白質)	5.8g	(エネルギー)	5.8g
	小鉢 ① 青菜としめじのおかか和え ② ★豆腐チャンプルー ③ ★大学芋	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
21日(火)	主菜A ★豚肉の香草パン粉焼	0.1	2.3	0.2	4.7	7.3	0.0	2.5	0.4	5.6	8.5
	主菜B さばの和風マリネ	(エネルギー)	586 kcal	(蛋白質)	24.3g	(エネルギー)	682 kcal	(蛋白質)	27.2g	(エネルギー)	26.2g
	汁 もやしとしめじの味噌汁	(エネルギー)	32 kcal	(蛋白質)	1.9g	(エネルギー)	88 kcal	(蛋白質)	3.8g	(エネルギー)	3.2g
	ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー)	0.6g	(蛋白質)	1.2g	(エネルギー)	0.9g	(蛋白質)	3.2g	(エネルギー)	3.2g
	小鉢 ① 青菜と油揚げの煮しめ ② ★シーフード卵の花 ③ ★白菜のクリーム煮	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
22日(水)	主菜A ★ビーフストロガノフ&フルーツ	0.0	1.6	1.0	5.4	8.0	0.0	1.8	0.7	4.3	6.8
	主菜B 鮭の柚子胡椒味噌焼	(エネルギー)	639 kcal	(蛋白質)	23.0g	(エネルギー)	545 kcal	(蛋白質)	22.8g	(エネルギー)	11.9g
	汁 白菜とわかめの味噌汁	(エネルギー)	135 kcal	(蛋白質)	4.3g	(エネルギー)	77 kcal	(蛋白質)	3.4g	(エネルギー)	4.3g
	ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー)	0.8g	(蛋白質)	10.9g	(エネルギー)	0.6g	(蛋白質)	4.3g	(エネルギー)	4.3g
	小鉢 ① ★10品目のごまヨサザ ② 青菜の白和え ③ ★大根と竹輪の煮物	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
23日(木)	主菜A チキンソテートマトソース	0.0	2.8	1.0	4.2	8.0	短期大学部授業対応のため 営業いたしますが、1定食です。				
	汁 大根と油揚げの味噌汁	(エネルギー)	641 kcal	(蛋白質)	27.1g	(エネルギー)					
	ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー)	2.4g	(蛋白質)	22.8g	(エネルギー)	2.4g	(蛋白質)	22.8g	(エネルギー)	22.8g
	小鉢 ① 大根・水菜・ツナのサラダ(ドレッシング) ② ★キャベツとウィンナーのスープ煮	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	祝日の夜の営業は午後5時から6時30分までとさせていただきます。ご了承ください。	(エネルギー)	68 kcal	(蛋白質)	4.3g	(エネルギー)	88 kcal	(蛋白質)	4.2g	(エネルギー)	5.8g
24日(金)	主菜A ★鶏そぼろ丼&フルーツ	1.0	1.4	0.5	4.4	7.3	0.8	1.0	0.3	4.3	6.4
	主菜B ★たらときのこの味噌チーズホイール焼き	(エネルギー)	585 kcal	(蛋白質)	24.2g	(エネルギー)	512 kcal	(蛋白質)	29.0g	(エネルギー)	9.0g
	汁 けんちん汁	(エネルギー)	2.4g	(蛋白質)	17.1g	(エネルギー)	2.7g	(蛋白質)	17.1g	(エネルギー)	17.1g
	ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー)	111 kcal	(蛋白質)	3.3g	(エネルギー)	120 kcal	(蛋白質)	1.3g	(エネルギー)	2.8g
	小鉢 ① ★キャベツのごまネーズ和え ② ★さつま芋と柿の秋サラダ ③ 豚キムチ	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				

本格的な冬が到来、いよいよ12月に入ります。体調は崩していませんか？ノロウィルスの流行の時期となりましたので、体調管理にはいつも以上に気をつけ、トイレの後、食事前、帰宅後などに常に意識をして手洗いをお願いいたします。自分自身の健康管理をしっかりすることが事故防止につながります。カフェテリア従業員一同、十分に衛生管理に努め、事故防止に取り組んでまいります。皆様のご理解・ご協力をお願い申し上げます。カフェテリアの食事は3食の中の1食。1食での栄養素の摂取量の過不足は、「前後の食事で調整すること」を意識し、実践していきましょう。今週の夜の営業は午後5時から午後7時50分です。

		主菜A+ご飯+汁の栄養バランス					主菜B+ご飯+汁の栄養バランス				
		1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計
27日(月)	主菜A ★ホイコーロー	0.0	2.4	0.6	4.4	7.4	0.8	1.8	0.4	4.1	7.1
	主菜B ★黒むつの西京焼	(エネルギー)	594 kcal	(蛋白質)	24.1g	(エネルギー)	568 kcal	(蛋白質)	25.3g	(エネルギー)	15.8g
	汁 豆腐となめこの味噌汁	(エネルギー)	51 kcal	(蛋白質)	3.2g	(エネルギー)	118 kcal	(蛋白質)	3.7g	(エネルギー)	6.6g
	ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー)	0.6g	(蛋白質)	3.2g	(エネルギー)	0.5g	(蛋白質)	6.6g	(エネルギー)	6.6g
	小鉢 ① ★もやしとニラのナムル ② ★ツナマカロニサラダ ③ ★ごぼうと牛肉の卵とじ	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
28日(火)	主菜A ★とんかつの卵とし煮	0.9	1.0	0.3	5.5	7.7	0.0	1.5	0.2	5.2	6.9
	主菜B ★鮭ごはん&アップルゼリー	(エネルギー)	619 kcal	(蛋白質)	27.9g	(エネルギー)	551 kcal	(蛋白質)	24.1g	(エネルギー)	8.3g
	汁 白菜とえのきの味噌汁	(エネルギー)	3.0g	(蛋白質)	15.9g	(エネルギー)	3.0g	(蛋白質)	15.9g	(エネルギー)	15.9g
	ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー)	45 kcal	(蛋白質)	4.1g	(エネルギー)	32 kcal	(蛋白質)	0.8g	(エネルギー)	0.1g
	小鉢 ① 野菜と鶏肉の華和え ② トマトとわかめの酢の物 ③ 五目金平	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
29日(水)	主菜A ★豆腐とひじきの照焼ハンバーグ	0.2	1.3	0.4	4.9	6.8	0.0	0.8	0.5	5.4	6.7
	主菜B はきの唐揚げトマトあんかけ	(エネルギー)	540 kcal	(蛋白質)	19.2g	(エネルギー)	539 kcal	(蛋白質)	24.2g	(エネルギー)	9.7g
	汁 玉ねぎとわかめの味噌汁	(エネルギー)	2.7g	(蛋白質)	13.8g	(エネルギー)	2.5g	(蛋白質)	13.8g	(エネルギー)	13.8g
	ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー)	30 kcal	(蛋白質)	3.0g	(エネルギー)	104 kcal	(蛋白質)	2.3g	(エネルギー)	7.7g
	小鉢 ① 野菜の梅肉おかか和え ② ★温野菜のごまネーズかけ ③ さつま芋とりんごの重ね煮	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
30日(木)	主菜A 牛肉のブルコギ	0.0	2.7	0.7	4.8	8.2	0.0	1.8	0.7	5.1	7.6
	主菜B 鮭のマリネ	(エネルギー)	659 kcal	(蛋白質)	22.0g	(エネルギー)	607 kcal	(蛋白質)	22.7g	(エネルギー)	21.5g
	汁 里芋と大根の味噌汁	(エネルギー)	2.5g	(蛋白質)	25.1g	(エネルギー)	2.2g	(蛋白質)	21.5g	(エネルギー)	21.5g
	ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー)	60 kcal	(蛋白質)	2.2g	(エネルギー)	31 kcal	(蛋白質)	2.6g	(エネルギー)	1.2g
	小鉢 ① ★ひじきのサラダ ② 小松菜と油揚げの辛子和え ③ ★豆のトマト煮	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
1日(金)	主菜A ★チキンピカタ	0.4	2.3	0.5	4.2	7.4	0.0	1.8	0.5	4.9	7.2
	主菜B さわらの竜田揚げおろしポン酢	(エネルギー)	594 kcal	(蛋白質)	27.3g	(エネルギー)	575 kcal	(蛋白質)	25.2g	(エネルギー)	15.3g
	汁 じゃが芋と絹さやの味噌汁	(エネルギー)	2.2g	(蛋白質)	17.5g	(エネルギー)	2.5g	(蛋白質)	17.5g	(エネルギー)	17.5g
	ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー)	56 kcal	(蛋白質)	2.8g	(エネルギー)	77 kcal	(蛋白質)	1.5g	(エネルギー)	1.4g
	小鉢 ① もやしとコーンの胡麻酢あえ ② ごぼうとすのこのきんぴら ③ 高野豆腐と野菜の煮物	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				

食の歳時記

12月

年越しそば



12月31日、大晦日の夜に食べるそばが年越しそば。

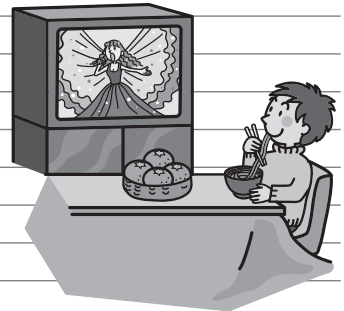
晦そば(つごもりそば)、晦日そば(みそかそば) などいろいろな名称で呼ばれています。

この風習は日本のもので、江戸時代から定着したといわれています。

細く長いそばの特徴から、「健康長寿」「家運長命」を願って食べられるようになったというのが定説となっています。またほかにも、そばはほかのめん類よりも切れやすいことから「今年一年の災難や厄を断ち切る」という意味合いで食べるという説やそばは雨風に打たれても陽にあたるとすぐ立ち直る強い植物なのでそれにあやかっているという説など、諸説あります。

今年一年の無事を感謝し、

新しい年がよい年となるように祈願しつついただきます。



12月

今年のカレンダーもあと残り1枚になりました。イベント盛りだくさんの時期、体調を崩さないように、しっかり食事・睡眠をとり、授業もしっかり受けて勉強して、楽しく過ごしましょう！来週は「デザートWEEK」として毎日替わりでデザートをお楽しみします。お楽しみに！ノロウィルスの流行の時期となりましたので、体調管理にはいつも以上に気をつけ、トイレの後、食事前、帰宅後など常に意識をして手洗いをお願いいたします。自分自身の健康管理をしっかりすることが事故防止につながります。皆様のご理解・ご協力をお願い申し上げます。カフェテリアの食事は3食の中の1食。1食での栄養素の摂取量の過不足は、「前後の食事で調整すること」を意識し、実践していきましょう。今週の夜の営業は午後5時から午後7時50分です。

駒込カテリヤ

		主菜A+ご飯+汁の栄養バランス					主菜B+ご飯+汁の栄養バランス				
		1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計
4日(月)	主菜A	★麻婆なす丼&白玉フルーツ									
	主菜B	★白身魚の粒マスタードソース									
	汁	わかめスープ									
	小鉢	ご飯(胚芽米・葉酸米)									
		①	★ちんげん菜とハムの中華和え								
		②	★ポテトサラダ								
5日(火)	<デザートDAY> ★「フルーツ白玉」単品販売します。100円デザートの食券をお買い求め下さい。										
	主菜A	鶏肉の韓国風焼ナムル添え									
	主菜B	揚げ出し豆腐おろしねぎソース									
	汁	キャベツとえのきの味噌汁									
	小鉢	ご飯(胚芽米・葉酸米)									
		①	★コーンスローサラダ								
②		★野菜といかの酢味噌かけ									
6日(水)	<デザートDAY> ★「抹茶ゼリー小豆のせ」単品販売します。100円デザートの食券をお買い求め下さい。										
	主菜A	★バンバンジー									
	主菜B	ぶり大根									
	汁	じゃが芋と玉ねぎの味噌汁									
	小鉢	ご飯(胚芽米・葉酸米)									
		①	★青菜のきのこ和え								
②		★かぼちゃのそぼろあんかけ									
7日(木)	<デザートDAY> ★「抹茶ゼリー小豆のせ」単品販売します。100円デザートの食券をお買い求め下さい。										
	主菜A	★チキンライスホワイトソース&果物									
	主菜B	さばの塩麹焼									
	汁	★卵とわかめのスープ									
	小鉢	ご飯(胚芽米・葉酸米)									
		①	★シーザーサラダ								
②		★がんと野菜の煮物									
8日(金)	<デザートDAY> ★「抹茶ゼリー小豆のせ」単品販売します。100円デザートの食券をお買い求め下さい。										
	主菜A	豚肉の竜田揚香味野菜のせ									
	主菜B	★白身魚のタルタルチーズ焼									
	汁	のっぺい汁									
	小鉢	ご飯(胚芽米・葉酸米)									
		①	★青菜とひじきの胡麻和え								
②		★春雨のソテー									

今月は「デザートWEEK」として毎日替わりでデザートを販売します。夕々のメニューも登場します。カフェテリア入口に配布レシビがりますので、参考にして下さい。ノロウィルスの流行の時期となりましたので、体調管理にはいつも以上に気を付け、トイレの後、食事前、帰宅後などに常に意識をして手洗いをお願いいたします。自分自身の健康管理をしっかりすることが事故防止につながります。皆様のご理解、ご協力をお願い申し上げます。カフェテリアの食事は3食の中の1食。1食での栄養素の摂取量の過不足は、「前後の食事で調整すること」を意識し、実践していきましょう。今週の営業は午後5時から午後7時50分です。

		主菜A+ご飯+汁の栄養バランス					主菜B+ご飯+汁の栄養バランス				
		1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計
11日 (月)	主菜A ★茹で豚しゃぶ・野菜の胡麻だれ	0.0	1.1	0.8	5.6	7.5	0.0	0.8	0.7	5.8	7.3
	主菜B ★はきのチリマヨソース	(エネルギー)	600 kcal	(蛋白質)	22.4g	(脂質)	(エネルギー)	581 kcal	(蛋白質)	22.8g	(脂質)
	汁 さつま芋とえきの味噌汁	(エネルギー)	2.0g	(蛋白質)	14.7g	(脂質)	(エネルギー)	2.1g	(蛋白質)	15.9g	(脂質)
	小鉢 ① 青菜とめしめのおろし和え	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	② 五目煮	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
12日 (火)	主菜A ★キャベツとひき肉の重ね煮&果物	0.2	2.1	1.0	4.2	7.5	0.3	1.5	0.6	5.1	7.5
	主菜B ★さわらのピーナッツみそ焼き	(エネルギー)	596 kcal	(蛋白質)	23.8g	(脂質)	(エネルギー)	597 kcal	(蛋白質)	26.2g	(脂質)
	汁 (B.Dのみ) ★かきたま汁	(エネルギー)	1.3g	(蛋白質)	17.3g	(脂質)	(エネルギー)	2.6g	(蛋白質)	15.5g	(脂質)
	小鉢 ① ★ごぼうサラダ	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	② 春菊とえきのナムル	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
13日 (水)	主菜A 鶏肉のゆず胡椒味噌焼	0.0	2.3	0.9	4.4	7.6	0.0	1.7	0.6	5.1	7.4
	主菜B かじきのおろし香味ソース	(エネルギー)	608 kcal	(蛋白質)	24.4g	(脂質)	(エネルギー)	593 kcal	(蛋白質)	26.1g	(脂質)
	汁 じゃが芋とごぼうの味噌汁	(エネルギー)	2.3g	(蛋白質)	15.6g	(脂質)	(エネルギー)	2.3g	(蛋白質)	15.3g	(脂質)
	小鉢 ① 白菜とじゃが芋のおかか和え	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	② しらすとえきのきんぴら	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
14日 (木)	主菜A ★ハンバーグきのこデミソース	0.0	0.0	0.7	7.1	7.8	0.0	2.2	0.8	4.3	7.3
	主菜B 家常豆腐	(エネルギー)	623 kcal	(蛋白質)	24.7g	(脂質)	(エネルギー)	585 kcal	(蛋白質)	22.8g	(脂質)
	汁 野菜スープ	(エネルギー)	3.1g	(蛋白質)	18.1g	(脂質)	(エネルギー)	2.3g	(蛋白質)	17.9g	(脂質)
	小鉢 ① ★大豆とひきのツナサラダ	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	② きんぴら・トマト・いかのピリ辛和え	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
15日 (金)	主菜A 野菜たっぷり焼肉丼&果物	0.0	2.5	0.8	4.5	7.8	0.0	1.4	0.5	5.2	7.5
	主菜B ★鮭のマヨチーズ焼	(エネルギー)	626 kcal	(蛋白質)	23.3g	(脂質)	(エネルギー)	597 kcal	(蛋白質)	28.2g	(脂質)
	汁 厚揚げと白菜の味噌汁	(エネルギー)	2.8g	(蛋白質)	20.8g	(脂質)	(エネルギー)	2.2g	(蛋白質)	20.7g	(脂質)
	小鉢 ① 野菜と鶏肉の辛子和え	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	② ★もやしとほうろ草のアーモンド和え	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				

本年も助成カフェテリアをご利用いただき、誠にありがとうございました。
来年も安全で美味しい食事を皆様へ食べていただけるよう、カフェテリア職員一同頑張ります。年末に向けて風邪など引かぬよう体調に気を付けて、よい年をお迎え下さい。ノロウィルス・インフルエンザの感染の流行の時期です。普段からの体調管理には十分気を付け、トイレの後、食事前などに手洗いをお願いいたします。カフェテリアの食事は3食の中の1食。1食での栄養素の摂取量の過不足は、「前後の食事で調整すること」を意識し、実践していきましょう。夜の営業は22日(金)までです。

		主菜A+ご飯+汁の栄養バランス					主菜B+ご飯+汁の栄養バランス				
		1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計
18日 (月)	主菜A ★野菜のうま煮	0.0	1.8	0.5	4.5	6.8	0.0	1.7	0.4	5.2	7.3
	主菜B ★かじきのめんたいマヨ焼	(エネルギー)	547 kcal	(蛋白質)	21.4g	(脂質)	(エネルギー)	583 kcal	(蛋白質)	31.0g	(脂質)
	汁 玉ねぎとしめじの味噌汁	(エネルギー)	2.4g	(蛋白質)	16.4g	(脂質)	(エネルギー)	2.6g	(蛋白質)	17.3g	(脂質)
	小鉢 ① ★春雨と油揚げの煮浸し	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	② 青菜と油揚げの煮浸し	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
19日 (火)	主菜A ★炊き込みご飯&ジャスミンティゼリー	0.4	1.3	0.2	4.9	6.8	0.0	1.3	0.6	4.7	6.6
	主菜B ★たらの唐揚げシーフードトマトソース	(エネルギー)	544 kcal	(蛋白質)	18.5g	(脂質)	(エネルギー)	529 kcal	(蛋白質)	29.5g	(脂質)
	汁 けんちん汁	(エネルギー)	3.0g	(蛋白質)	12.9g	(脂質)	(エネルギー)	2.5g	(蛋白質)	8.6g	(脂質)
	小鉢 ① ★ひじきとオクラのおかかマヨ和え	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	② ★ブロッコリーのかにかまかんかけ	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
20日 (水)	主菜A ★肉団子の酢豚風	0.0	0.0	0.9	7.1	8.0	0.0	0.8	0.6	5.1	6.5
	主菜B ★はきのきのこマヨ焼	(エネルギー)	642 kcal	(蛋白質)	19.4g	(脂質)	(エネルギー)	521 kcal	(蛋白質)	23.1g	(脂質)
	汁 華風スープ	(エネルギー)	3.2g	(蛋白質)	19.4g	(脂質)	(エネルギー)	2.1g	(蛋白質)	14.0g	(脂質)
	小鉢 ① ★切干大根の中華サラダ	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	② ★白菜のクリーム煮	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
21日 (木)	主菜A ★フライドチキン風	0.2	2.0	0.3	6.1	8.6	0.0	2.6	0.5	4.5	7.6
	主菜B ぶりの照焼	(エネルギー)	688 kcal	(蛋白質)	23.9g	(脂質)	(エネルギー)	606 kcal	(蛋白質)	25.7g	(脂質)
	汁 じゃが芋と大根の味噌汁	(エネルギー)	2.4g	(蛋白質)	26.0g	(脂質)	(エネルギー)	2.6g	(蛋白質)	18.9g	(脂質)
	小鉢 ① ★10品目サラダ	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	② ★山菜とさつま揚げの煮物	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				
22日 (金)	主菜A ★かばちゃと鶏肉のクリームグラタン	1.3	1.2	1.0	4.7	8.2	0.0	1.9	0.3	5.1	7.3
	主菜B さわらの揚げおろし煮	(エネルギー)	654 kcal	(蛋白質)	24.3g	(脂質)	(エネルギー)	581 kcal	(蛋白質)	25.2g	(脂質)
	汁 白菜と油揚げの味噌汁	(エネルギー)	2.5g	(蛋白質)	22.2g	(脂質)	(エネルギー)	2.4g	(蛋白質)	18.2g	(脂質)
	小鉢 ① ★ツナと海草のサラダ	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
	② まいたけと水菜の柚子浸し	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス				

本年も駒込カフェテリアをご利用いただき、誠にありがとうございました。

来年も安全で美味しい食事を皆様に食べていただけるよう、カフェテリア職員一同頑張っております。年末に向けて風邪など引かぬよう体調に気をつけて、よい年をお迎え下さい。ノロウイルス・インフルエンザの感染の流行の時期です。普段からの体調管理には十分気をつけ、トイレの後、食事前などより意識をして手洗いをお願いいたします。カフェテリアの食事は3食の中の1食。1食での栄養素の摂取量の過不足は、「前後の食事で調整すること」を意識し、実践していきましょう。夜の営業は22日(金)までです。

		主菜A+ご飯+汁の栄養バランス					主菜B+ご飯+汁の栄養バランス				
		1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計
25日(月)	主菜A ★鶏肉の衣揚げソース	0.1	2.5	0.3	5.4	8.3	0.1	3.0	0.2	5.4	8.7
	主菜B ★サバの塩麹焼	(エネルギー)	662 kcal	(蛋白質)	25.9g	(脂質)	(エネルギー)	695 kcal	(蛋白質)	28.3g	(脂質)
	汁 豆腐とわかめのみそ汁	(塩分)	2.5 g	(脂質)	22.8g		(塩分)	2.0 g	(脂質)	31.3g	
	副菜①の栄養バランス	0.0	0.0	0.3	0.8	1.1	0.0	0.3	0.8	0.4	1.5
	ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー)	88 kcal	(蛋白質)	5.6g	(脂質)	(エネルギー)	118 kcal	(蛋白質)	6.3g	(脂質)
小鉢	① ★菜の花の粒マスタード和え	(塩分)	0.6 g	(脂質)	5.5g		(塩分)	0.8 g	(脂質)	1.9g	
	② 肉じゃが										

＜カフェテリアの年末年始の営業のお知らせ＞

★年末の営業：昼の営業12月25日(月)、夜の営業は12月22日(金)までです
★年始の営業：昼・夜ともに1月9日(火)から通常営業いたします。

駒込カフェテリアにて… 『学食メニュー集2017』

制作風景

『学食メニュー集2017』

の制作にあたり、
12月23日(土・祝)に
人気メニュー 32選と
人気の副菜・デザート20選の
全メニューを作り、
撮影を行いました。



毎日の献立・レシピを作成している管理栄養士さんからひと言



健康の源、 おいしい食事作りで社会貢献を

駒込カフェテリア 管理栄養士
田中 美和子 (たなか みわこ)

大量調理の献立作りで心がけているのは、安全で、おいしく、栄養バランスがよいこと、また、お客様に喜んで食べていただけることです。お客様が手にとってみたくなる献立を作るには、対象者の年代、生活活動状況、好みなどのリサーチも大事です。メニューを前に「どれにしよう…、両方食べたい!」と悩む学生のみなさんを見ると、うれしくなります。

また、栄養士・調理師を目指しているみなさんの参考になるような献立作りにも努めています。カフェテリアの食事を通して、「健康の源は食事にある」ことをみなさんが実感し、それを実践の形で世に広め、社会に貢献してください。このメニュー集をそのためにお役に立ていただければ幸いです。

胚芽精米とは？

女子栄養大学のカフェテリアでは、栄養価の高い胚芽精米のごはんを提供しています。

胚芽精米ってどんなもの？

胚芽精米は、栄養価が高い米の種子の胚芽を残すように、特別な精米機で精白したお米です。胚芽精米は、精白米に比べて微量栄養素（無機質、ビタミン）や食物繊維を多く含んでいます。中でもビタミンB₁、Eが多く含まれ、胚芽精米ごはんとお飯を比較すると、表のようにどちらも白飯の約4倍含まれています。このように、胚芽精米は、“総合ビタミン剤”と言われるほど栄養価が高いお米なのです。さらに、玄米に比べて食べやすく、消化されやすいという特長があり、栄養価を損なうことなく、白米が持つおいしさを追求したお米といえます。

(100gあたり)		
栄養成分	はいがごはん	白いごはん
エネルギー (kcal)	167	168
たんぱく質 (g)	2.7	2.5
脂 質 (g)	0.6	0.3
炭水化物 (g)	36.4	37.1
ナトリウム (mg)	1	1
ビタミンB ₁ (mg)	0.08	0.02
ビタミンE (α-トコフェロール) (mg)	0.4	Tr (微量)
ビタミンB ₆ (mg)	0.09	0.02
ナイアシン (mg)	0.8	0.2
パントテン酸 (mg)	0.44	0.25
葉 酸 (μg)	6	3
カリウム (mg)	51	29
マグネシウム (mg)	24	7
マンガン (mg)	0.68	0.35
食 物 繊 維 (g)	0.8	0.3
食塩相当量 (g)	0	0

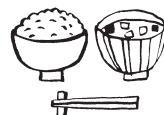
(「七訂増補食品標準成分表」による)

胚芽精米ってなにか基準があるの？

米の果皮、種皮、胚芽、糊粉層をまとめてぬか層といいます。このぬか層を全部除いたものが精白米で、その精白歩合は91%程度になります。ぬか層を半分除けば半つき米（精白歩合96%）、7割程度除けば七分つき米（精白歩合94%）となります。胚芽精米はぬか層のうち胚芽だけを選択的に残して他を除いたもので、精白歩合は93～94%です。胚芽精米の品質基準は、JAS法により、胚芽保有率80%以上のお米を胚芽精米と呼びます。

胚芽精米はどのように炊くの？

- (1) 洗米の仕方 胚芽を落とさないよう、軽く1～2回すすぎ洗いをして下さい。
- (2) 水加減 普通精米と同量が適当でしょう。
- (3) 浸せき時間 1～2時間くらい、水につけておいてから炊き始めて下さい。
- (4) スイッチが切れたら、蓋を開けて軽くほぐして下さい。



香川栄養学園と胚芽精米との関係は？

胚芽精米は、昭和の初め脚気病対策のために東京大学医学部 島園順次郎教授によって提唱、開発されました。これによって、大勢の人たちが脚気病を免れることができたといわれています。その後、脚気病はすっかり影をひそめていましたが、昭和49年以降ふたたび全国から症例が寄せられるようになりました。かつて島園教授の助手として胚芽精米の臨床試験をしていた香川綾（香川栄養学園創立者）の「胚芽米普及」の呼びかけで、全国の米穀業者と香川綾ら関係者の熱意によって普及が始まりました。以降、香川栄養学園では胚芽精米を推奨しています。

胚芽精米のお問い合わせ先

●21胚芽精米推進協議会

〒103-0001 東京都中央区日本橋小伝馬町15-15
Tel.03-4334-2190 / Fax.03-3249-1835

●(株)東北食糧	〒990-2251 山形県山形市立谷川2-1250-3	Tel.023-686-4511 / Fax.023-686-4513
●福島第一食糧卸(株)	〒960-8163 福島県福島市方木田字仲田23-3	Tel.024-546-3535 / Fax.024-546-4350
●鈴兼米穀(株)	〒354-0044 埼玉県入間郡三芳町北永井829-2	Tel.049-258-0305 / Fax.049-259-7050
●(株)ギフライス	〒500-8281 岐阜県岐阜市東鶴1-110-1	Tel.058-272-5017 / Fax.058-276-9876
●(株)京山	〒612-8295 京都府京都市伏見区横大路銀ノ本46	Tel.075-611-0201 / Fax.075-611-0208
●(株)長米	〒850-0961 長崎県長崎市小ヶ倉町3-76-75	Tel.095-893-8010 / Fax.095-893-8009
●(株)アグリック	〒861-5515 熊本県熊本市北区四方寄町404-1	Tel.096-324-3121 / Fax.096-324-3261

葉酸米とは？

女子栄養大学のカフェテリアでは、胚芽精米に葉酸米を加えたごはんを提供しています。

葉酸米って何？

葉酸米は米に葉酸やビタミンB₁、ビタミンB₆、ビタミンB₁₂を配合した強化米です。女子栄養大学とハウスウェルネスフーズ(株)の共同開発によって作られ、2010年から販売されています。アメリカやイギリスをはじめとする世界60カ国では穀類に葉酸を添加することを義務づけています。

米1合あたりの目安量である、葉酸米0.75gに含まれる葉酸は200 μ g。ごはん1杯(150g)では葉酸が94 μ g、ビタミンB₁0.66mg、B₆0.29mg、B₁₂1 μ gをとることができます。

葉酸とはどんな栄養素？

葉酸は、ほうれん草から発見されたビタミンB群の一種です。その名の通り、ほうれん草やブロッコリー、菜花などに多く含まれます。レバーなどの動物性食品にも豊富に含まれます。

細胞の造血機能や神経細胞の生成などにかかわり、特に胎児の発育には欠かせない栄養素ですから、妊娠中の人にはぜひとってほしい栄養素です。葉酸は、別名「造血のビタミン」ともいわれ、ビタミンB₁₂とともに、血球を作る核酸の合成を助けます。また、脳卒中や心筋梗塞の原因となる動脈硬化や認知症のリスクを減らす効果も報告されています。

葉酸の摂取基準はありますか？

2010年版「日本人の食事摂取基準」では、成人男女の推定平均必要量を1日200 μ g、推奨量を240 μ gとしています。妊婦の場合は、貧血予防のため、推定平均必要量に200 μ gを付加、推奨量は240 μ gを付加としています。また、授乳中の方は、母乳分を補うため、推定平均必要量に80 μ gを付加、推奨量は100 μ gを付加としています。

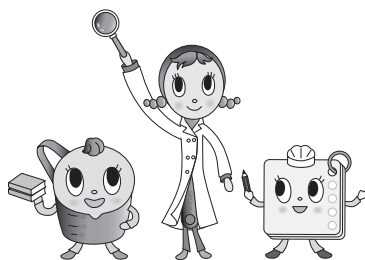
葉酸米はどのように使うの？

米3合に対して、小さじ約1/2杯(2.25g)が目安です。洗ったお米(無洗米の場合はそのまま)にそのまま加えて水加減をし、あとはいつも通り普通に炊くだけです。

葉酸米はどこで買えるの？

葉酸米はスーパーやドラッグストア、米穀店などで購入することができます。女子栄養大学の代理部サムシングでも取り扱っています。

1箱50g(25g×2袋入り) 430円(サムシング販売価格)



《四群点数法[®]》を実践していますか？

カフェテリアでも慣れ親しんだ《四群点数法[®]》。
食品の栄養的特徴を4つの食品群に分類し、なにをどれだけ
食べたらいのかをエネルギー量(熱量)を基準にして考える、
簡単な食事法です。
周りの人にも実践することを積極的にすすめましょう。

《四群点数法[®]》をわかりやすく解説した「健康さわやかカード」。
これを見れば、1日に必要な栄養と食品がすぐにわかります。

●健康であるための食事法●

毎日、4つの食品群からまんべんなくとり、
点数(1点80kcal)で食べる量をカウントします。



《四群点数法[®]》のすすめ——健康さわやかカード(監修 香川芳子 監修)

学校法人香川栄養学園

1日に必要な栄養素をバランスよくとるためには、
下のような食品を選びましょう。食事の量は性別や
年齢、運動量など、人によって違います。下の例は

1日の必要エネルギー量が1600kcal=20点を想
定した目安となる分量です。1点を80kcalとして、
食品の量を示しています。裏面参照▶

◆第1群 3点	♥第2群 3点	♣第3群 3点	◆第4群 11点
乳・乳製品………2点 (牛乳1点・乳製品1点) 卵………1点 	魚介・肉………2点 (魚1点・肉1点) 豆・豆製品………1点 	野菜………1点 芋類………1点 くだもの………1点 	穀類………9点 (ご飯5点・パン2点・うどん2点) 油脂………1.5点 砂糖・その他………0.5点
《乳・乳製品、卵》日本人に不足しがちな栄養素を含むため必ずとりたい食品群。1日に乳・乳製品で2点、卵で1点の計3点をとりま。	《魚介・肉・その加工品、豆・豆製品》筋肉や血液を作る良質たんぱく質の食品群。魚介・肉で2点、豆・豆製品(青い未熟豆を除く)で1点をとりま。	《野菜、芋類、くだもの》体の調子をよくする食品群。緑黄色野菜120g以上と淡色野菜(きのこ類・藻類を含む)で計350g以上を1点とし、さらに芋類で1点、くだもので1点をとりま。	《穀類、油脂、砂糖・その他》力や体温の基になる食品群。この群だけは自分の体重などを考えて増減し、ふさわしい量をとりま。

※詳細は月刊「栄養と料理」掲載の「四群点数法」を活用して栄養バランスを整えよう」等をご覧ください(女子栄養大学出版部03-3918-5411)

「健康さわやかカード」表面

どんな食品をどれだけ食べればよいの？

●食事量の決め方——基本単位(エネルギー量80kcal=1点)

1日20点(1600kcal)の食事パターンの一例(表面の写真を表にしたもの)を下に示しました。座位中心の仕事で、身体活動の低い成人女性を想定しています。男性の方や身体活動の高い方など場合には、必ずしも20点で充分とはいえません。まず1日に必要な栄養素をほぼ確実にとるため、第1～3

群までの食品を優先的に各3点ずつ[3、3、3]の食べ方を実践します。その上でエネルギー源となる第4群の食品は適切な体重を維持できるように食べる点数(量)を調整します。元気が出ず体重が減ってきた時には11点以上に増量し、体重が増えすぎる時は2～3点の範囲で減らしてみま。う。

■四群点数法による1日20点(1600kcal)の食品のとり方例

群別	食品群	点数	とりの方例(食品重量・目安量)	合計点
第1群	乳・乳製品	2	普通牛乳(3.5カップ)(120g) 1	2
	卵	1	プロセステーズ(厚さ8mm1枚)(24g) 1	
第2群	魚介・肉	2	鶏卵L1個(55g) 1	2
	豆・豆製品	1	マアジ中1尾(正味65g) 1	
第3群	野菜・淡・きのこ類・藻類	3	若鶏ささ身2本(生)(75g) 1	3
	芋類	1	もめん豆腐1.3丁(7×4×3cm)(110g) 1	
第4群	穀類	9	緑黄色野菜(120g以上) (350g) 1	9
	油脂	1.5	淡色野菜(きのこ類・藻類) 1	
第4群	砂糖・その他	0.5	薬類 1	0.5
			1.5 じゃが芋1個(110g) 1	
第4群			1 バナナ小1本(95g) 1	1
			9 ご飯茶碗に軽く2杯(250g) 5	
第4群			2 食パン6枚切り1枚(60g) 2	2
			2 うどん(ゆで)2.3玉(150g) 2	
第4群			1.5 植物油大さじ1杯(11g)とバター小1/2(2g) 1.5	1.5
			0.5 砂糖大さじ1 (9g) 0.5	

「健康さわやかカード」裏面

●おもな食品の1点(80kcal)あたりの重量実用値(g)とたんぱく質含有量(g)

群別	食品名	1点実用値(g)	たんぱく質(g)	群別	食品名	1点実用値(g)	たんぱく質(g)
第1群	普通牛乳	120	4.0	第3群	ほうれん草(通年平均・生)	400	8.8
	ヨーグルト(全脂無糖)	130	4.7		にんじん(根・皮むき・生)	220	1.8
	プロセステーズ	24	5.4		玉ねぎ(生)	220	2.2
	鶏卵(全卵・生)	55	6.8		キャベツ(生)	350	4.6
第2群	マアジ(皮つき・生)	65	12.8		枝豆(ゆで)	60	6.9
	中1尾	75	17.1		ぶなしめじ(生)	440	11.9
	メバチマゴ(生)	75	17.1		ひじき(乾)	55	5.1
	スルメイカ(卵・生)	95	17.3		じゃが芋	110	1.8
第4群	若鶏ささ身(生)	75	17.3		りんご(皮つき・生)	130	0.3
	豚肉もも(大型骨・脂身つき・生)	45	9.2		ご飯(胚芽精米)	50	1.4
	牛肉もも(大型骨・脂身つき・生)	40	7.8		食パン	30	2.8
	大豆(国産・黄大豆・ゆで)	45	6.7		うどん(ゆで)	75	2.0
第4群	糸引き納豆	40	6.6		植物油大さじ3/4	9	0
					有塩バター大さじ1弱	11	0.1
第4群					砂糖(上白糖・ざらめ糖)大さじ2.3	21	(0)

※上記にない食品の数値は「食品803」成分表(女子栄養大学出版部)をご覧ください。

香川栄養学園は、駒込・坂戸の両キャンパスに女子栄養大学・大学院・短期大学部・栄養学部二部のほか香川調理製菓専門学校を併設。建学の精神「食により人間の健康の維持・改善を図る」のもと、83年以上にわたり、学校部における専門教育・研究にとどまらず、栄養クリニックや生涯学習センター、出版部など各事業を通じて広く栄養・健康情報の発信に力を注いでいます。

発行：香川栄養学園

制作：広報戦略室学園広報課201610

調味パーセントの基本

調味パーセントとは、塩味や甘味などの味つけに必要な調味料の塩分量や糖分量を、その料理の材料の重量に対する割合（パーセント）で表したものです。

集団給食のような大量調理では特に、同じ料理なのに日によって料理の味つけがバラバラというのでは困ります。**表1**の「料理の調味パーセント」に従って調味料の分量を計算すれば、いつでも一定の味つけをすることができます。ひと目で、含まれる塩分量や糖分量がわかる

表2「計量スプーン・カップによる調味料の重量および食塩相当量・糖分換算表」も合わせてご利用ください。 ※P3～24の料理はこの調味パーセントに沿って味つけされています。

表1 料理の調味パーセント

料理名	調味対象	調味パーセント		メモ
		塩分	糖分	
汁物	スープ	だし	0.2～0.5	だしの味が濃い場合は、塩分をうすくできる
	みそ汁	だし	0.6～0.8	
	すまし汁	だし	0.5～0.7	
	けんちん汁	だし	0.6～0.7	
焼き物	魚の塩焼き	魚(一尾魚)	1～3	鮮度、魚の種類による
		魚(切り身魚)	0.5～1	
	魚のムニエル	魚	0.5～1	
	豚肉のくわ焼き	肉	1～1.5	
煮物	ハンバーグ	材料※1	0.4～0.6	※1 全材料に対して
	魚の煮つけ	魚	1.5～2	※2 鮮度、魚の種類による
	サバのみそ煮	魚	1.2～2	
	里芋の煮物	芋	0.8～1.2	※3 全材料に対して
	いりどり	材料※3	1～1.2	
	青菜の煮浸し	青菜	0.8	※4 もどした材料に対して
	乾物の煮物	材料※4	1～1.5	
ごはん	炊き込みごはん	米	1.5	酢12%、※5 めしに対して0.6～0.8% 油5～8%
	すし飯	米	1～1.5※5	
	チャーハン	めし	0.5～0.8	
その他	お浸し	材料※6	0.8～1	※6 ゆでる前の材料に対して
	野菜のいため物	材料※7	0.5～1	油5～10%、※7 全材料に対して
	茶わん蒸し	卵液	0.3～0.6	
	野菜の即席漬け	材料	1.5～2	

調味対象を把握しよう ●汁物…だしの重量 ●焼き物・いため物・揚げ物…材料の合計重量(一尾魚…下ごしらえ後の重量、切り身の魚…切り身の重量)
●煮物…だしを除いた材料の合計重量 ●ごはん…吸水前の米もしくはめしの重量

女子栄養大学調理科学部・調理科学研究室 編

表2 計量スプーン・カップによる調味料の重量および食塩相当量・糖分換算表

食品名	ミニスプーン(1mℓ)	小さじ(5mℓ)	大さじ(15mℓ)	カップ(200mℓ)
あら塩(並塩)	1g = 食塩相当量 1g	5g = 食塩相当量 5g	15g = 食塩相当量 15g	180g = 食塩相当量 180g
食塩	1.2g = 食塩相当量 1.2g	6g = 食塩相当量 6g	18g = 食塩相当量 18g	240g = 食塩相当量 240g
精製塩	1.2g = 食塩相当量 1.2g	6g = 食塩相当量 6g	18g = 食塩相当量 18g	240g = 食塩相当量 240g
上白糖		3g = 糖分 3g	9g = 糖分 9g	130g = 糖分 130g
グラニュー糖		4g = 糖分 4g	12g = 糖分 12g	180g = 糖分 180g
濃い口しょうゆ(塩分14.5%)		6g → 食塩相当量 0.9g	18g → 食塩相当量 2.6g	230g → 食塩相当量 33.4g
うす口しょうゆ(塩分16.0%)		6g → 食塩相当量 1g	18g → 食塩相当量 2.9g	230g → 食塩相当量 36.8g
減塩しょうゆ(塩分8.3%)		6g → 食塩相当量 0.5g	18g → 食塩相当量 1.5g	230g → 食塩相当量 19.1g
淡色みそ(塩分12.4%)		6g → 食塩相当量 0.7g	18g → 食塩相当量 2.2g	230g → 食塩相当量 28.5g
赤色みそ(塩分13.0%)		6g → 食塩相当量 0.8g	18g → 食塩相当量 2.3g	230g → 食塩相当量 29.9g
減塩みそ(塩分10.3%)		6g → 食塩相当量 0.6g	18g → 食塩相当量 1.9g	230g → 食塩相当量 23.7g
ウスターソース(塩分8.4%)		6g → 食塩相当量 0.5g	18g → 食塩相当量 1.5g	240g → 食塩相当量 20.2g
中濃ソース(塩分5.8%)		7g → 食塩相当量 0.4g	21g → 食塩相当量 1.2g	250g → 食塩相当量 14.5g
オイスターソース(塩分11.4%)		6g → 食塩相当量 0.7g	18g → 食塩相当量 2.1g	—
トマトケチャップ(塩分3.3%)		6g → 食塩相当量 0.2g	18g → 食塩相当量 0.6g	240g → 食塩相当量 7.9g
マヨネーズ(塩分1.8%)		4g → 食塩相当量 0.1g	12g → 食塩相当量 0.2g	190g → 食塩相当量 3.4g
有塩バター(塩分1.9%)		4g → 食塩相当量 0.1g	12g → 食塩相当量 0.2g	180g → 食塩相当量 3.4g
みりんの甘味(砂糖の1/3)		みりん6g = 砂糖 2g	みりん18g = 砂糖 6g	みりん230g = 砂糖 76g

●上記は調理に使いやすいように定めた実用値です。

表1、表2は、月刊『栄養と料理』から引用

2018

イマドキ女性の

忙しい毎日にご褒美
お部屋がキレイだと
ウレシイ・・・

家事の味方



お家のムズかしいお掃除は、たのんで正解。

レンジフード	ライト	6,980 円～
バスルーム	ライト	7,980 円～
エアコン	ライト	7,980 円～

公式 HP
メニュー



これさえ付けたら当分お掃除はお休み。

レンジフード	フィルター	1 枚 / 450 円～
給気口	フィルター	1 枚 / 450 円～
エアコン	フィルター	1 枚 / 1,200 円～

エアコン
フィルター
紹介



シュッと一吹きで除菌も洗浄もできる万能除菌水。



ボトル 40 本分の希釈タイプ
なのでたっぷり使えます!!

(税抜) 5,980 円

←便利な 3 種類の詰め替えボトル付き

happy
除菌水
紹介サイト



施工実績 21 万件超 お問い合わせお申し込み

[本社] 東京都台東区北上野 1-1-12

[西日本事業部] 大阪市北区芝田 1-10-8

0120-789-345

【受付時間】
10:00～20:00
(土日祝も受付しております)

【事業所】上野・新宿・池袋・杉並・立川・町田・横浜・川崎・藤沢・千葉・静岡・柏・大宮・札幌・仙台・名古屋・岐阜・京都・梅田・天王寺・枚方・住吉・岸和田・神戸・西宮・西明石・九州・北九州・西福岡

●弊社は管理会社(組合)や建設会社、機器メーカーとは関係ございません。



RENTAL & CLEANING
レンタルアンドクリーニング

出張料金は一切
かかりません

汚れ具合による
追加料金も
いたしません

【お支払い】作業終了後、作業スタッフに
現金でお支払いください。

<http://www.rental-cleaning.jp>



レンタル 検索

LINE@で得な
情報配信中!!



松柏軒

「松柏軒」は駒込キャンパス内にある附帯教育施設として営業しているレストランです。本学園の学生・生徒が学ぶ営業調理・サービスの実習教育の場としてはもちろん、そのほか一般向けに、本学の教授や講師陣が直接指導するテーブルマナーや茶懷石作法の会を催すなど、多彩な用途で広く地域の方々にもご利用いただいています。また、全て予約制で、西洋料理や懷石料理の各種宴会や、ホームパーティー、会合などの出張料理を行なっています。皆さまぜひご利用ください。

“松柏軒”の由来

現在駒込キャンパスがある所は、かつて仙台藩主・伊達正宗公の下屋敷でした。元禄年間、徳川光圀卿が来鷹の折に“松柏軒”と名付けられました。この“松柏軒”の名は、女子栄養大学が運営するレストランにそのまま受け継がれています。当時をしのぶ文化的価値の高い貴重な燈籠が、今もお学園内に現存しています。



▲懷石料理の一例



西洋料理の一例▲

松柏軒で行う テーブルマナー講習会のご案内

「松柏軒」では、小・中・高校の教育支援として、また大学生の就職時の心構えとして、テーブルマナーの講習会を開催しています。料金は料理内容によって異なりますのでお問い合わせください（一般の方は15名様以上 5,500円～）。



講習内容

- フラワーアレンジメント
- テーブルコーディネイト
- テーブルセッティング
(いろいろなスタイルのお話やセッティングの実演・実習など)
- 食事のマナー
(食事の仕方・フォークやナイフの使い方など)
- お料理の説明
(担当シェフによる料理の説明および作り方や食材などのお話)

4,000円コース

【参考】

オードブル	海の幸のサラダ仕立て
季節のポタージュスープ	とうもろこしのポタージュ
メイン	ローストビーフ
デザート	ムースケーキ
コーヒー	



6,000円コース

【参考】

オードブル	サーモンのファルシ	サラダ添え
季節のポタージュスープ	南瓜のポタージュ	
メイン(魚)	白身魚のポワレ	雲丹のソース
メイン(肉)	牛ヒレ肉のステーキ	マデラソース
デザート	ムースケーキ	
フルーツ		
コーヒー		



学校法人 香川栄養学園
松柏軒(レストラン・カフェテリア) 責任者

み や た ひろのり

宮田 寛敬

坂戸カフェテリア・駒込カフェテリアは、香川栄養学園の附帯事業部として《松柏軒》が運営している学生食堂です。

1年分の全ての定食献立を紹介し、さらに特に人気の高い献立32点を写真とレシピつきで掲載して冊子にまとめました。この本は、卒業生の皆さんへ『思い出の学食メニュー集』としてお渡しするもので、今年で14年目(2004年版～)を迎えます。卒業後、健康を考えた献立の参考書として活用していただければ幸いです。そして、在学生の皆さんにも献立作成の勉強に役立つよう、このメニュー集を代理部サミングで販売しています。

より充実したカフェテリアにするため、ご利用された皆さまのご意見・ご感想をお寄せくださいますようよろしくお願い致します。

＜催し物のご案内＞

「松柏軒」では、松柏調理研究会、懷石料理研究会、西洋料理を楽しむ会などの催し物を毎月一回開催しています。お一人様からでも参加できる楽しい集いです。詳しくは「栄養と料理」をご覧ください。もしくは直接「松柏軒」へお問い合わせください。

お問い合わせ先

〒170-8481 東京都豊島区駒込 3-24-3
女子栄養大学内「松柏軒」宴会事務所
TEL 03-3918-2543 / FAX 03-3918-5761
営業時間 AM10:00～PM8:30 定休日 月曜日



学校法人 香川栄養学園

女子栄養大学大学院

女子栄養大学

女子栄養大学短期大学部

香川調理製菓専門学校



計量カップ・計量スプーン・レシピカードは、
女子栄養大学の創設者 香川綾が考案したもので、
それをもとにこのキャラクターが誕生しました。

連絡先

《松柏軒》坂戸カフェテリア 049-282-3606

《松柏軒》駒込カフェテリア 03-3576-2060

レストラン松柏軒 03-3918-2543

菓子工房プランタン 03-3915-3802

代理部サムシング(購買部)

駒込 03-3949-9371

坂戸 049-281-3013

ホームページ

香川調理製菓専門学校 <http://www.kagawa-choka.ac.jp/>
女子栄養大学・女子栄養大学短期大学部 ... <http://www.eiyo.ac.jp/>
女子栄養大学出版部 <http://www.eiyo21.com/>
『栄養と料理』デジタルアーカイブス <http://eiyouoryori.jp/>

2018年3月1日発行

発行：学校法人 香川栄養学園©

企画・制作：広報戦略室 学園広報課

料理・献立作成：田中美和子(駒込カフェテリア／管理栄養士)
菅原久美子(坂戸カフェテリア／管理栄養士)

編集協力：足立礼子・小林真依子

撮影：川上隆二

印刷：新津印刷株式会社

定価：本体 500円(税別)