

女子栄養大学 学食メニュー集2017

Cafeteria

香川栄養学園の
健康をささえる

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
嬬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	子どもの日	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	お盆の精靈馬	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（弁当は例外あり）。

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 バーベキューソース	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 和風ピクリス添え	が主菜のメニュー	14
■塩麹サワラときのこのホイル焼き	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

■車麩入り牛丼	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 2.3g	0.3	3.0	1.1	4.5	8.9

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

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	④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

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っておく。
- 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。

主菜 豚肉のソテー オレンジビガードソース

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	キヤベツ	30g
水	少量	紫キヤベツ	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種類のキヤ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
シェル形マカロニ	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。)

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、ポン酢しき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。

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

肉 坂戸

656 kcal
塩分 3.7 g

1群 2群 3群 4群 合計

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ます。

主菜 キャベツたっぷり回鍋肉

材 料

豚ごま切れ肉	50g	しょうゆ	7g
キャベツ	180g	酒	4g
にんじん	15g	砂糖	2g
ねぎ	15g	甜面醤	10g
おろししょうが	1.5g	豆板醤	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

- 1 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。
- 2 フライパンに油とし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。
- 3 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 さつまいのころころごまあえ

材 料

さつまいの	60g	白すりごま	4g
むき枝豆(冷凍)	10g	③ 砂糖	1.2g
エリンギ	15g	うす口しょうゆ	4g

作り方

- 1 さつまいのはよく洗い、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。
- 2 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。
- 3 ボールに③を入れて混ぜ合わせ、1と2を加えてあえる。

汁 わかめと麸のみそ汁

材 料

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

作り方

- 1 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。
- 2 なべにだしを入れて煮立て、みそをとき入れ、麸を加える。
- 3 麻がもどつたら 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
① しょうゆ	4g	揚げ油	1g
② 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

- 1 豚肉は②を合わせた中に30分漬けておく。
- 2 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。
- 3 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。
- 4 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。
- 5 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

- 1 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。
- 2 にんじんはと油揚げはそれぞれ5mm幅の短冊切りにし、熱湯でさっとゆで、湯をよくきつてだしに浸す。
- 3 ボールに③を入れて混ぜ合わせ、1と汁けをきった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

- 1 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。
- 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。

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 坂戸

644 kcal
塩分 3.1 g

1群 2群 3群 4群 合計

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。ゆずこしょうのビリっとした辛さがごはんに合います。

ポークソテー バーベキューソース

が主菜のメニュー



献立のポイント

肉 駄込

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事をそぞります。副菜は野菜をスープ味のシンプルな煮込みに。

ポークソテー バーベキューソース

材 料

豚ロース肉	70g	ウスターーソース	1g
塩	0.2g	はちみつ	2g
こしょう	少量	「しおが汁」	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
④ トマトケチャップ	4.5g		

作り方

- 豚肉は塩、こしょうで下味をつける。
- 玉ねぎとにんにくはすりおろす。④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	④「白ワイン」	1g
キャベツ	30g	「ロリエ(乾)」	適量
カリフラワー	20g	塩	0.3g
むき枝豆(冷凍)	5g	こしょう	少量
ワインソーセージ	5g		

作り方

- 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。
- カリフラワーは小房に分けてゆでる。枝豆はゆでる。ワインは5mm幅の輪切りにする。
- なべに洋風だしを入れて煮立て、①と②(枝豆以外)、④を加えて煮る。
- 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ぞ汁

材 料

ほうれん草	15g	だし	150g
もめん豆腐	20g	みそ	9g

作り方

- 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。
- 豆腐はさいの目に切る。
- なべにだしを入れて煮立て、②を加えて煮、みそをとき入れる。①のわんに注ぎ入れる。

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
④ 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	「プロッコリー」	20g

作り方

- 豚肉は④で下味をつける。
- 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。
- 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。
- ③に②とチーズをのせ、さらに200℃のオーブンで5分焼く。
- キャベツはせん切りにする。プロッコリーは小房に分け、熱湯でゆでる。
- 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	④ 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

- 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。
- 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。
- ボールに④を入れて混ぜ、②を加えてあえる。

汁 大根と絹さやのみぞ汁

材 料

大根	25g	だし	150g
絹さやえんどう	10g	みそ	9g

作り方

- 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。
- なべにだしを入れて煮立て、大根を加えて煮る。
- 火が通ったらみそをとき入れ、①のわんに注ぎ入れる。

主菜 ポークソテー バーベキューソース

肉

ウスターーソース	1g
はちみつ	2g
「しおが汁」	0.8g
40g	
揚げ油	3g
「塩」	0.1g
ミニトマト(へたを除く)	10g

1g
2g
0.8g
40g
3g
0.1g
10g

1g
2g
0.8g
40g
3g
0.1g
10g

1g
2g
0.8g
40g
3g
0.1g
10g

1g
2g
0.8g
40g
3g
0.1g
10g

1g
2g
0.8g
40g
3g
0.1g
10g

1g
2g
0.8g
40g
3g
0.1g
10g

1g
2g
0.8g
40g
3g
0.1g
10g

1g
2g
0.8g
40g
3g
0.1g
10g

1g
2g
0.8g
40g
3g
0.1g
10g

1g
2g
0.8g
40g
3g
0.1g
10g

1g
2g
0.8g
40g
3g
0.1g
10g

1g
2g
0.8g
40g
3g
0.1g
10g

1g
2g
0.8g
40g
3g
0.1g
10g

1g
2g
0.8g
40g
3g
0.1g
10g

1g
2g
0.8g
40g
3g
0.1g
10g

1g
2g
0.8g
40g
3g
0.1g
10g

1g
2g
0.8g
40g
3g
0.1g
10g

1g
2g
0.8g
40g
3g
0.1g
10g

1g
2g
0.8g
40g
3g
0.1g
10g

1g
2g
0.8g
40g
3g
0.1g
10g

1g
2g
0.8g
40g
3g
0.1g
10g

1g
2g
0.8g
40g
3g
0.1g
10g

1g
2g
0.8g
40g
3g
0.1g
10g

1g

<

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 駄込

729 kcal	1群	2群	3群	4群	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。

副菜にはあつさりした酢の物を。

主菜 鶏肉のカシューナッツいため

材 料

鶏もも肉	70g	赤パブリカ	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	③ 砂糖	4g
ビーマン	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 ビーマン、竹の子、玉ねぎ、パブリカは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 〔〕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、③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	③ 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 ポールに②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	③ 〔〕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③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
〔〕酒	1g	〔〕しょうゆ	4.5g
〔〕おろししょうが	4g	酒	4g
かたくり粉	0.5g	砂糖	0.8g
揚げ油	5g	〔〕オイスターソース	1g
大根	50g	キャベツ	40g
〔〕酢	8g	トマト	20g
〔〕水	10g	ブロッコリー	20g

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 駄込

682 kcal	1群	2群	3群	4群	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。肉がしつとりとしてごはんによくなじみます。野菜もたっぷりとれる主菜です。

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 ポールに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	7g	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 さやいんげんはさっとゆでて水にとり、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 ④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 火が通つ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
衣 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	④ しおりゅう	4g
白菜	15g	⑤ みりん	0.3g
えのきたけ	10g	削りガツオ	0.8g
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 ポールに②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 火が通つ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 駄込

623 kcal	1群	2群	3群	4群	合計
塩分 2.9g	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いためて歯ごたえを残します。

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
黄バブリカ	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、バブ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	④「塩」	0.3g
エリンギ	10g	「こしょう」	少量
ペーパン	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 ペーパ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、④で調味する。
- 4 器に盛り、パセリをふる。

汁 白菜と油揚げのみぞ汁

材 料

白菜	25g	だし	150g
油揚げ	3g	みぞ	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 火が通ったらみぞをとき入れ、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	③「こしょう」	少量
ペーパン	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。ペーパ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メにならないようにときのばし、混ぜながらよく煮、とろみがついたら③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
赤ビーマン	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。赤ビ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 ポールに②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	1玉ねぎは薄切り、にんじんはせん切りにする。
にんじん	10g	
とき卵	15g	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。
洋風だし	150g	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。
白ワイン	1g	4とき卵をまわし入れ、火を止める。
塩	0.4g	
こしょう	少量	
かたくり粉	1g	

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 駄込

711 kcal	1群	2群	3群	4群	合計
塩分 3.1g	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群	2群	3群	4群	合計
塩分 3.4 g	0.0	2.5	0.7	5.2	8.4

主菜 鶏肉のさんしょうから揚げ

材 料

鶏もも肉	90g	塩	0.3g
④ 塩	0.5g	⑤ 粉ざんしょう	0.3g
③ 酒	3g	⑥ こぶ茶(粉末)	0.3g
おろししょうが	0.5g	キヤベツ	30g
かたくり粉	8g	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、④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 キヤ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、縦半分に切って斜め薄切りに、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ツを除く。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 ④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
牛ひき肉	30g
④ キャベツ	50g
⑤ 塩	0.4g
⑥ 塩	0.5g
③ こしょう	少量
⑤ ナツメグ	少量
④ 酒	3g

小麦粉	5g
衣 とき卵	10g
パン粉	7g
揚げ油	6g
サニーレタス	10g
水菜	5g
ブロッコリー	15g
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、④、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。

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



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。

献立のポイント

肉 坂戸

682 kcal	1群	2群	3群	4群	合計
塩分 3.6 g	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」は姫恋キャベツウイ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群 2群 3群 4群 合計

塩分 2.9g | 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つつも違うふんいきに。

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	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
①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 ①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てる。
- 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	バクチ	1.5g
むきエビ(冷凍)	20g	酢	10g
きゅうり	10g	砂糖	2g
もやし	40g	② ナンブラー	4g
赤・黄ハーブ	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。エビはゆてる。
- 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 ハーブはせん切りにする。もやしとハーブ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 ポールに②を入れて混ぜ合わせ、1～4とバクチを加えてあえる。

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	③ レモン汁	3g
桜エビ(素干し)	1g	ナンブラー	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いる。
- 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③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	さつまいも	20g
① しょうゆ	1g	揚げ油	1g
② 酒	3g	かぶ	25g
みりん	3g	にんじん	3g
みそ	7g	青じそ	0.3g
⑥ 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④で下味をつける。
- 2 ポールに⑥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 さつまいも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。ポールに合わせて酢と砂糖をかけて混ぜ、しばらく漬け込む。
- 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
干しいいだけ	1g
だし	80g
砂糖	2.5g
うす口しょうゆ	4g
みりん	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てる。
- 3 干しいいだ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④を入れて煮立て、1～3を加え、落としぶたをして煮る。
- 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群 2群 3群 4群 合計

塩分 3.9g | 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す。

白身魚のきのこマヨネーズ焼き

が主菜のメニュー



献立のポイント

魚 駒込 [618 kcal] [塩分 3.1 g] 1群 2群 3群 4群 合計
玉ねぎ 15g 鮭 15g バター 0.5g さやいんげん 20g
もやし 20g 鮭 12g 粒コーン(缶詰) 5g
酒 1g バター 1g 塩 0.1g
こしょう 少量 ハセリ(乾) 適量 塩 0.1g
しめじ 15g にんじん 30g こしょう 少量
えのきたけ 10g バター 0.5g
生しいたけ 5g 塩 0.1g
玉ねぎ 10g 砂糖 1g

主菜 カジキのから揚げ おろし香味ソース

材 料					
カジキ	80g	だし	20g		
④ 塩	0.3g	しょうゆ	4g		
こしょう	少量	みりん	5g		
酒	1g	酒	6g		
おろししょうが	1g	かたくり粉	1g		
かたくり粉	6g	黄パブリカ	15g		
揚げ油	6g	揚げ油	1g		
大根	50g	青梗菜	30g		
青じそ	1g	ミニトマト	10g		

作り方

- 1 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。
- 2 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。
- 3 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て加えてとろみをつける。
- 4 パブリカは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。
- 5 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	ごま油	1.5g		
糸こんにゃく	25g	しょうゆ	5g		
にんじん	10g	砂糖	3g		
えのきたけ	15g	七味とうがらし	少量		
牛こま切れ肉	15g	白いりごま	0.6g		

作り方

- 1 ごぼうは皮をむいて厚めのいちょう切りにする。
- 2 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。
- 3 なべにごま油を熱し、牛肉と①、②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、火を止めて七味とごまをふる。

汁 里芋とわかめのみぞ汁

材 料					
里芋	25g	だし	150g		
カットわかめ(乾)	0.8g	みぞ	9g		

作り方

- 1 里芋は皮をむいて厚めのいちょう切りにする。
- 2 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。
- 3 なべにだしを入れて煮立て、①を加えて煮る。
- 4 火が通ったらみぞをとき入れ、②のわんに注ぐ。

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	バター	0.5g	さやいんげん	20g
酒	2g	マヨネーズ	12g	粒コーン(缶詰)	5g
④ 塩	0.2g	ハセリ(乾)	適量	バター	1g
こしょう	少量	にんじん	30g	塩	0.1g
しめじ	15g	バター	0.5g	こしょう	少量
えのきたけ	10g	⑥ 塩	0.1g		
生しいたけ	5g	砂糖	1g		
玉ねぎ	10g				

作り方

- 1 魚は④で下味をつける。
- 2 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。
- 3 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。
- 4 ①を天板に並べ、③をのせて180℃のオーブンで10分焼く。焼き上がりにハセリを散らす。
- 5 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煮る。
- 6 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。
- 7 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	しょうゆ	4.5g
にんじん	15g	砂糖	3g
鶏もも肉	30g	酒	2g
絹さやえんどう	5g	みりん	1g
だし	50g		

作り方

- 1 大根とにんじんは一口大の乱切りにする。
- 2 鶏肉は一口大に切る。
- 3 絹さやは熱湯でゆで、水にとり、水けをきる。
- 4 なべに①、②とだしを入れて火にかけ、途中で④を加えて煮る。
- 5 器に盛り、③をのせる。

汁 玉ねぎともやしのみぞ汁

材 料

玉ねぎ	15g	だし	150g
もやし	20g	みぞ	9g

作り方

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

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] [塩分 3.3 g] 1群 2群 3群 4群 合計
魚 682 kcal 駒込 3.3 g 1群 2群 3群 4群 合計

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。

ガリバタキのこサーモン が主菜のメニュー



献立のポイント

魚 坂戸 [736 kcal] [1群] 2群 3群 4群 合計
塩分 3.2 g 0.0 2.7 0.5 6.0 9.2

サケはから揚げにしてきのこソースをかけると、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。

主菜 ガリバタキのこサーモン

材 料

生ザケ	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分揚げる。
- 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④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
ロースハム	10g	こしょう	少量
焼きのり	0.5g	白いりこま	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 ポールに1と2を入れ、④を加えてあえる。

汁 けんちん汁

材 料

もめん豆腐	10g	豆腐はさいの目に切る。
大根	10g	2 大根とにんじんはいちょう切りにし、ごぼうは縦半分に切って斜め薄切りにする。
にんじん	5g	3 こんにゃくと油揚げは短冊切りにする。
ごぼう	10g	4 なべにだしを入れて煮立て、2と3を加えて煮る。
こんにゃく	5g	5 火が通つたら1を加えてひと煮し、しょうゆを加えて調味する。
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 大根とにんじんはいちょう切りにし、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 火が通つたら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	サンニーレタス	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②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 かぼちゃは薄いくし形に切り、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	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。
れんこん	15g	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。
しめじ	10g	3 タラコは皮を除く。コーンは汁をきる。
粒コーン(缶詰)	10g	4 なべに④を熱し、1と2を加えていためる。⑤で調味し、3を加えていため合わせる。
玉ねぎ	20g	5 器に盛り、パセリをふる。
タラコ	5g	
〔〕バター	1g	
〔〕オリーブ油	1g	
固形ブイヨン	0.4g	
〔〕しょうゆ	0.5g	
〔〕塩	0.2g	
こしょう	少量	
パセリ(乾)	0.1g	

汁 ジュリエンヌスープ

材 料

玉ねぎ	30g	1 玉ねぎ、にんじん、セロリはせん切りにする。
にんじん	5g	2 紺さやは熱湯でゆで、せん切りにする。
セロリ	10g	3 なべに洋風だしを入れて煮立て、1を加えます。
紺さやえんどう	7g	4 火が通つたら塩とこしょうで調味し、2を加えて火を止める。
洋風だし	150g	
塩	0.2g	
こしょう	0.1g	

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

魚 坂戸

[647 kcal] [1群] 2群 3群 4群 合計
塩分 3.1 g 0.0 2.1 1.1 4.9 8.1

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。

サケの焼き漬け が主菜のメニュー



献立のポイント

魚 駒込 [626 kcal] [塩分 3.1 g] [1群 0.0] [2群 2.2] [3群 0.8] [4群 4.8] [合計 7.8]

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。

主菜 サケの焼き漬け

材料

生ザケ	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	しじとうがらし	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°C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 ②をなべに入れて煮立て、火を止める。半分をパットに移し、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 しじ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。

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に切り、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 棒円形に成形し、小麦粉、とき卵、パン粉の順に衣をつけ、180°C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豆腐

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

魚 駒込 [740 kcal] [塩分 3.3 g] [1群 0.4] [2群 1.2] [3群 1.5] [4群 6.2] [合計 9.3]

手作りのコロッケは学生に人気があり、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。

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群] 2群 3群 4群 合計
塩分 3.5g 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いてても。つけ合わせは野菜の一品と考えると量も種類が多くどれ、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	大根	30g
酒	2g	きゅうり	20g
練り梅	5g	塩	0.3g
ねぎ	10g	にんじん	10g
酒	3g	酢	12g
みりん	2g	水	5g
しょうゆ	1g	塩	0.4g
砂糖	2.5g	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。ボルに④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⑤を入れて煮立て、さましてから④を加えて煮込む。
- 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
④	3.5g
酒	2g
みりん	2g

作り方

- 1 ひじきは水につけてもどし、水けをよくする。
- 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④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
④	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④で調味する。

主菜 塩麹サワラときのこのホイル焼き

材 料

サワラ	80g	玉ねぎ	20g
塩麹	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	ピ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 サワラは塩麹を除く。えのきたけはほぐし、しいたけは薄切りにする。
- 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。絹さやえんどうはゆでて水にとり、水けをきる。
- 4 広げたアルミ箔に①をのせ(塩麹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、しっかりと包む。
- 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④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、こしょうをかける。

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。

塩麹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群] 2群 3群 4群 合計
塩分 3.8g 0.6 2.3 0.8 4.5 8.2

焼くと焦げやすい塩麹漬けの魚も、ホイル焼きなら身がふっくら。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



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。大根は下ゆでてからいつしょに煮て味をなじませます。

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。冷めたらざるにあげて汁けをきる。
- 3 にらは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②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。わんに盛つておく。
- 3 なべにだしを入れて煮立て、①を加えて煮る。
- 4 火が通つたらみそをとき入れ、火を止め、②のわんに注ぎ入れる。

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
もみじん豆腐	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
④ 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、④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②を入れ、表面に焼き色をつける。天板に移し、180°Cのオーブンで約10分焼いて中まで火を通す。
- 4 なべに⑥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。
- 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
ビーマン	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、ビーマンは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④をとき混ぜて加え、いため上げる。

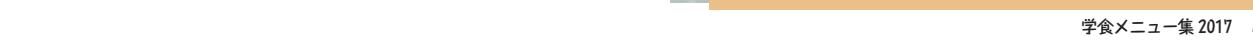
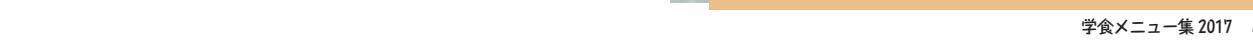
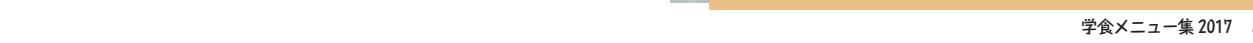
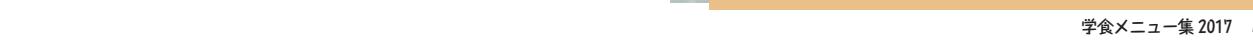
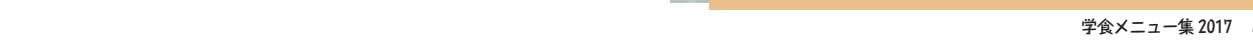
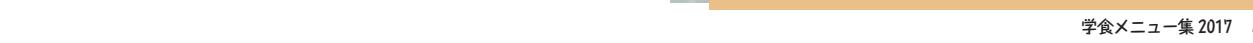
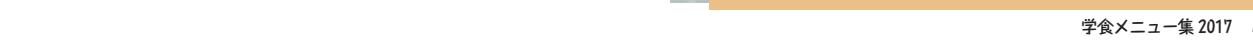
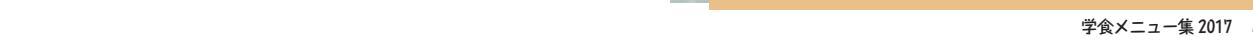
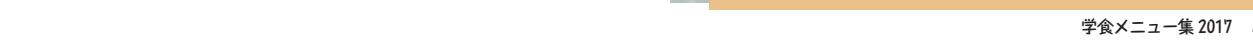
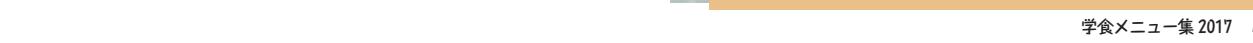
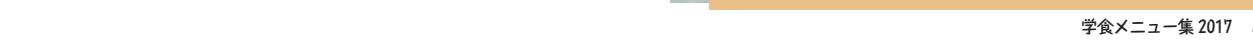
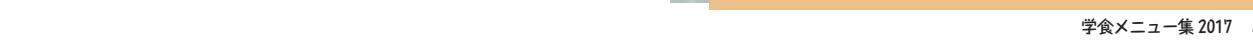
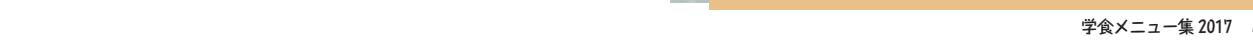
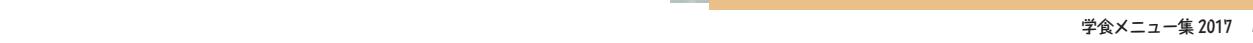
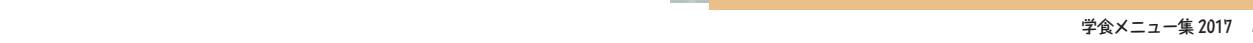
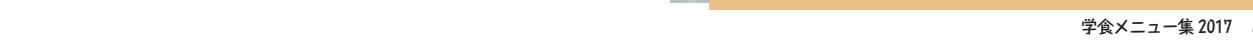
汁 もやしとわかめのスープ

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、水けを絞り、わんに盛つておく。
- 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 火が通つたら④で調味し、②のわんに注ぎ入れる。



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
塩分 4.0 g | 1群 0.0 | 2群 2.5 | 3群 1.2 | 4群 4.3 | 合計 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

豚ごま切れ肉	60g	だし	70g
もめん豆腐	150g	②しょうゆ	6g
白菜キムチ	30g	③砂糖	4g
しらたき	50g	酒	5g
ねぎ	20g	さやいんげん	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、水けをよくする。
- 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。
- 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 火が通つたら 1、2と豚肉を加えて煮、②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 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②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 火が通つ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	④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。煮立つたらアスクを除き、④を加えて煮、火が通つたら倍量の水でと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	①しょうゆ	4g
れんこん	15g	②砂糖	4g
にんじん	10g	③酒	3g
こんにゃく	15g	⑤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、酢水につけてアスクを除き、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 こんにゃくは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 火が通つ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
塩分 3.2 g | 1群 0.0 | 2群 1.9 | 3群 0.8 | 4群 6.2 | 合計 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



献立のポイント

ごはん	駄菓子	717 kcal	1群	2群	3群	4群	合計	
			[塩分 3.1 g]	0.0	2.7	0.7	5.6	9.0

牛肉は価格が高いので、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とヘルシーに。

主菜 車麩入り牛丼

材 料

胚芽精米	80g	だし	50g
葉酸米	0.3g	しょうゆ	7g
牛こま切れ肉	60g	酒	4g
玉ねぎ	60g	砂糖	1g
糸こんにゃく	15g	みりん	2.5g
ごぼう	20g	紅しょうが	5g
車麩(乾)	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、②を加えて煮る。
- 5 火が通つ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	作り方	
玉ねぎ	10g	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。
にんじん	5g	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④の塩の半分をかけてみ、水けを絞る。
きゅうり	5g	3	ツナは油をきり、コーンは汁けをきる。
ツナ油漬け(缶詰)	10g	4	ボールに1~3を入れ、④を加えてあえ。
粒コーン	8g		
マヨネーズ	8g		
④ 塩	0.3g		
こしょう	少量		

汁 豆腐となめこのみそ汁

材 料

もめん豆腐	20g	作り方	
なめこ	10g	1	豆腐は1cm角に切る。
だし	150g	2	なべにだしを入れて煮立て、1となめこを加えて煮る。
みそ	9g	3	火が通つ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
------	-----

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	ナンブラー	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
しおり(薄切り)	5g	しょうゆ	3.5g	白いりごま	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
作り方		鶏がらだし	10g		

1 なべに④を入れて火にかけ、鶏肉を加えて煮る。肉に火が通つたら引き上げ、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、⑥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	おろしにんにく	0.5g	酢	2g
れんこん	25g	④ おろししょうが	0.5g	ナンブラー	30g
にんじん	7g	赤とうがらし(輪切り)	少量	砂糖	0.5g
ねぎ	10g			黒こしょう	少量
にら	5g	⑤ ナンブラー	2.5g		
ごま油	1g	⑥ オイスターソース	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 にらは3cm長さに切る。

3 なべにごま油を熱して④をいため、香りが出たら1を加えてよくいためる。

4 ⑤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を加えてさっといため、火を止める。

汁 酸辣湯

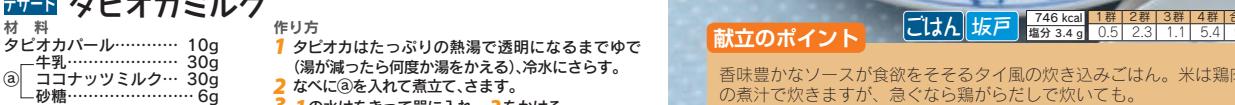
材 料

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

デザート タピオカミルク

材 料

タピオカパール	10g	作り方	
牛乳	30g	1 タピオカはたっぷりの熱湯で透明になるまでゆで(湯が減つたら度が湯をかえる)、冷水にさらす。	
④ ココナツミルク	30g	2 なべに④を入れて煮立て、ます。	
砂糖	6g	3 1の水をきって器に入れ、2をかける。	



ごはん	坂戸	746 kcal	1群	2群	3群	4群	合計	
			[塩分 3.4 g]	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焼き込みごはん。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

ごはん 駄込 538 kcal
塩分 3.5 g | 1群 0.0 | 2群 0.7 | 3群 1.5 | 4群 4.5 | 合計 6.7

エビは別にいたため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。

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。
- 4 なべに油を熱して3をいため、油が回ったら②を加えてひと煮する。
- 5 2を加え、倍量の水でいたかた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 鶏胸肉はゆでてほぐす。
- 3 ボールに①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ぞ汁

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ょう切りにする。
- 2 いんげんは3cm長さに切ってゆで、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	④ おろしにんにく	1g	砂糖	1g
イカ	80g	④ 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	⑥ 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分揚げる。
- 4 ねぎはみじん切りにする。
- 5 なべに油と④を入れて熱し、香りが出たらだしと⑥を加え、4を加えて煮立て、倍量の水でいたかたり粉でとろみをつける。
- 6 青梗菜は3cm長さに切って、熱湯でさっとゆでて水にとり、水けを絞る。
- 7 丼に1を盛り、3を食べやすい大きさに切ってのせ、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
赤バブリカ	10g	③ 醋	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ブ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、③の塩のうち少量をふってもみ、水けを絞る。
- 3 赤バブリカは1.5cm角に切り、熱湯でさっとゆでて水にとり、水けをさる。
- 4 マカロニはたっぷりの熱湯でゆで、水にとり、さるに上げて水けをさる。
- 5 ③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	④ 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、④で調味する。
- 2 倍量の水でいたかた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

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ょう切りにする。
- 2 いんげんは3cm長さに切ってゆで、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。

献立のポイント

ごはん 坂戸

741 kcal
塩分 2.9 g | 1群 0.4 | 2群 0.7 | 3群 1.7 | 4群 6.5 | 合計 9.3

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。

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、野菜を中心の一皿です。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

- ジャガイモとひき肉の韓国風いため
- イカとスッキーニのガーリックソテー
- きのこと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

- さつまいものごまきな粉
- ミルクティーブラン
- カフェオレゼリー
- みたらし団子

副菜・デザート

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
ロースハム	10g
オリーブ油	2g
はちみつ	2g
ワインビネガー	3g
① 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 ポールに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
ツナ油漬け(缶詰)	15g
大根	50g
酢	7g
砂糖	2.5g
④ 塩	0.3g
うす口しょうゆ	1g
レモン酢	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 ポールに①とおろし大根、④を入れてあえる。器に盛り、青じそをのせる。

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
③ 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 ジャガイモは皮をむいて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、薄いちよう切りにする。熱湯でさつとゆでてさます。
- ③ きゅうりは薄い輪切りにし、④の塩のうち少量ををふってみ、水けを絞る。
- ④ ポールに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
フレッシュヨーグルト	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 ポールにヨーグルト、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

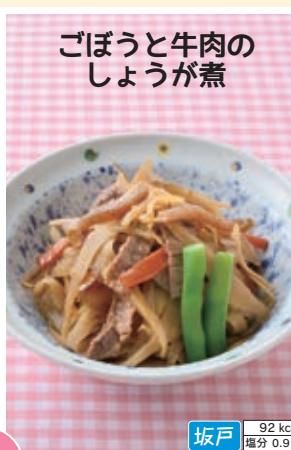
材 料

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

作り方

- 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。
- 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。
- トマトを加えてさつといため、だしと②を加えて崩さないように煮る。
- さやいんげんはゆで、4cm長さに切る。
- 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	だし	20g
にんじん	10g	しょうゆ	6g
糸こんにゃく	15g	みりん	4g
牛こま切れ肉	15g	砂糖	1g
しおとうがらし	3g	酒	3g
(輪切り)	少量	さやいんげん	5g

作り方

- ごぼうは皮をたわしで洗い、ささがきにし、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、糸こんにゃくは食べやすい長さに切る。
- 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。
- 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。
- だしと②を加えて煮る。器に盛り、いんげんを添える。

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	サラダ油	2g
大根	50g	豆板醤	1g
にら	10g	⑥ しょうゆ	4g
豚ひき肉	15g	砂糖	1.5g
おろしにんにく		中国風だし	40g
おろししょうが	0.5g	かたくり粉	0.5g
		だし	0.5g

作り方

- はるさめはゆでてもどす。
- 大根は5cm長さの拍子木切りにし、にらは3cm長さに切る。
- なべに油の半量を熱して大根をさつといため、とり出す。
- 残りの油を熱して④、ひき肉、⑥の順に加えていため、①、③、だしを加えて煮る。
- にらを加えて混ぜ、倍量の水でといたかたくり粉でとろみをつける。

煮物

揚げだし里芋



坂戸
109 kcal
塩分 0.7 g

材 料

里芋(冷凍)	75g	④ しょうゆ	4g
だし	30g	⑤ みりん	4g
「かたくり粉	6g	かたくり粉	0.5g
赤バブリカ	15g	小ねぎ	1g
揚げ油	1g		
大根	30g		
だし	40g		

作り方

- 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。
- 芋の汁けをきり、かたくり粉をまぶして170°Cの油で揚げる。
- バブリカは乱切りにし、素揚げにする。大根はすりおろして汁をきる。
- なべにだしを入れて煮立て、④で調味し、倍量の水でといたかたくり粉でとろみをつける。
- 器に②を盛り、おろし大根をのせてバブリカを添え、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		
④ しょうゆ	2g		
ゆずこしょう	0.2g		
青のり	0.2g		

作り方

- 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。
- 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。
- 桜エビはフライパンで軽く炒る。
- ボールに①～③を入れ、④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		
削りガツオ	0.5g		

作り方

- なすは縦四つ割りにしてから短冊切りにし、にんじんも短冊切りにし、それをさつとゆでて湯をきる。もやしはさつとゆでて湯をきる。
- 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。
- ボールに①、②を入れてしょうゆを加えてあえる、器に盛る。削りガツオをのせる。

春菊の白あえ



坂戸
100 kcal
塩分 0.7 g

材 料

もめん豆腐	50g	春菊	30g
白練りごま	5g	こんにゃく	20g
砂糖	4g	にんじん	10g
うす口しょうゆ	だし	しじめ	10g
塩	3g	みりん	20g
	0.1g		2g

作り方

- 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、④を加えてなめらかに攪拌する(あえ衣)。
- 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。
- こんにゃくとにんじんは短冊に切り、しじめは石づきを除いてほぐす。
- 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。
- 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	きくらげ(乾)	0.5g
きゅうり	20g	鶏胸肉	10g
にんじん	10g	④ 塩	0.1g
塩	0.2g	酒	1g
	0.2g	しょうゆ	2g
④ 砂糖	4g	ごま油	0.5g
酢	6g		

作り方

- 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。④を合わせた液に浸す(なます)。
- きくらげはもどしてせん切りにし、ゆでる。
- 鶏肉は⑤をふって酒蒸しにし、手で裂く。
- ①の汁をさつとぎり、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	ごま油	1g
玉ねぎ	20g	コチュジャン	1g
赤パプリカ	5g	③ 酒	3g
ピーマン	5g	しょうゆ	3g
牛ひき肉	15g	砂糖	0.5g
おろしにんにく			
	0.3g		

作り方

- じゃが芋は皮をむいてせん切りにする。
- 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。
- 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。
- 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、火が通つたら③をもどし入れ、④で調味する。

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
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
④ 塩	0.5g
こしょう	少量

作り方

- イカは一口大に切って酒をふる。
- 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。
- 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る。
- 火が通つたらミニトマトを加えてさつといため合わせ、④で調味する。

さつまいものごまきな粉



坂戸 190 kcal
塩分 0.3 g

材料

さつまいも	70g
揚げ油	2g
④ 砂糖	7g
しょうゆ	2g
⑤ きな粉	6g
白すりごま	2g
白いりごま	1g

作り方

- さつまいも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。
- ①を素揚げにする。
- ボールに④を入れて混ぜ合わせ、揚げたての芋を入れてからめる。

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

- 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)。
- 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を加えてとかす。
- 粗熱がとれたら器に流し入れ、冷蔵庫で冷やしかためる。

きのことポテトの粒マスターードいため



坂戸 204 kcal
塩分 0.8 g

材料

皮つきフライドポテト(冷凍)	30g	サラダ油	1g
④ 握り油	1g	粒入りマスタード	4g
ワインソーセージ	20g	マヨネーズ	4g
玉ねぎ	20g	塩	0.2g
エリンギ	10g	黒ひきごしお	少々
生しいたけ	10g	パセリ(乾)	少量
しめじ	10g	しめじ	10g

作り方

- フライドポテトは素揚げにする。
- ウインナは斜め切り、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。
- フライパンに油を熱して②を入れていため、④を加えて調味する。
- 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。

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
ツナ油漬け(缶詰)	15g
とき卵	15g
サラダ油	1g
④ しょうゆ	0.5g
塩	0.3g
こしょう	少量

作り方

- 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。
- ツナは油をきる。
- フライパンに油を熱して①ともやしをいため、火が通つたら②と④を加えて調味する。
- とき卵を回し入れ、卵に火が通るまでいためる。

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
④ 粉ゼラチン	1.6g
水	5g
ホイップクリーム(既製品)	5g

作り方

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

みたらし団子



駒込 77 kcal
塩分 0.4 g

材料

白玉団子(冷凍)	40g
しょうゆ	3g
④ みりん	3g
砂糖	2g
水	適量
かたくり粉	1.5g

作り方

- 白玉はゆでて冷水にとる。
- 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。
- 器に水をきった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)

白身魚のオーブン焼き サラダ仕立て

昨年に引き続き2017年も、
坂戸・駒込の両カフェテリアで、
嬬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。

嬬恋キャベツ



嬬恋村キャベツキャラクター
「嬬キャベちゃん」

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

その「嬬恋ランチ」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。

を使った料理紹介

主菜

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。

嬬恋キヤ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)

嬬
恋
村
の
キ
ヤ
ベ
ツ

群馬県嬬恋村は全国有数の高冷地野菜の産地です。
なかでも嬬恋産のキヤベツは、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、嬬恋村は「日本一のキヤベツ産地」といわれています。
女子栄養大学と嬬恋村は、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、毎年嬬恋産のキヤベツを使った
「嬬恋ランチ」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ライイベントです。
「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。プ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p 21参照。

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。

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。



斬新！きな粉つゆ(日本)そば



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・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。

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。



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

<http://www.eiyo.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できます。



調理スタッフ：大堀 竜司／重松 淳一／大河内 教好／室田 悅子

食の歳時記

1月

おせち料理



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、不老長寿の意味があります。
 - ・**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。かつて田畠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穣を願うともいわれます。

1月

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づつ切り替え、日末の定期試験に備えましょう



		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			
1月9日 (月)				成人の日					
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 P F C 塩分	650 kcal 30.5 g 20.5 g 83.9 g 3 g	1 2 3 4 計	0.1 1.6 0.4 6.0 8.1	・かぼちゃのいとこ煮 (159kcal/0.8g)		
	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 P F C 塩分	650 kcal 25.6 g 16.3 g 94.1 g 3 g	1 2 3 4 計	0.0 2.4 0.4 5.3 8.1	・いかのスタミナ炒め (87kcal/1.3g)	・とんこつラーメン○ ・カレーライス○ ・うどん○	
1月11日 (水)	A 定食	鮭のコーンマヨネーズ焼き○ ほうれん草と白菜の七味和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 塩分	642 kcal 28.4 g 23.4 g 78 g 2 g	1 2 3 4 計	0.0 2.3 6.3 4.9 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○	中華丼
	B 定食	中華丼○ ひじきの中華サラダ○ 味噌汁 愛玉子（オーギューチ）	E P F C 塩分	633 kcal 28 g 14.2 g 98 g 4 g	1 2 3 4 計	0.2 0.2 0.8 4.2 7.9	・筑前煮 (152kcal/1.0g)	・カレーライス○ ・うどん○	寒い日にはあつたか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 P F C 塩分	651 kcal 23.8 g 22.6 g 85.3 g 3.3 g	1 2 3 4 計	0.0 1.6 3.0 5.9 8.1	・切り大根のパリパリしそサラダ○ (105kcal/1.1g)	・カラうどん○ ・水ようかん付き	
	B 定食	牛肉のブルゴギ 青梗菜と厚揚げの中華和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 塩分	608 kcal 27.2 g 19.1 g 81.2 g 3.7 g	1 2 3 4 計	0.0 2.0 0.6 4.9 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 P F C 塩分	667 kcal 28.6 g 24.2 g 79.9 g 3.5 g	1 2 3 4 計	0.3 2.7 0.4 4.4 8.3	・里芋と豚肉のこってり煮 (111kcal/0.9g)	※カフェテリア ・カレーライス○ ・うどん○	
	B 定食	※体調（センター試験準備日）のため、 1定食となります。どうぞ了承ください。							
1月14日 (土)		センター試験							
		☆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りましょう。							

寒さが厳しい日が続きます。体調を崩しやすい時期ですので、十分注意しましょう。テスト勉強もメリハリをつけてください。来週から夕食も開始する予定です。ぜひご利用ください。



		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
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 P 29.3 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 P 28.9 g F 20.4 g C 81.6 g 塩分 3.3 g	1 0.0 2 2.6 3 0.6 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	あじの塩焼風○ 小松菜のこまみそ和え 洋風スープ 胚芽米ごはん	E 643 kcal P 32.5 g F 18.9 g C 84.7 g 塩分 3.7 g	1 0.7 2 0.5 3 0.5 4 5.8 計 8.7	・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○
	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 P 26.2 g F 19.2 g C 87.7 g 塩分 3.9 g	1 0.0 2 2.5 3 1.3 4 5.0 計 8.7	・焼き厚揚げのツナあん (164kcal/1.0g)	
1月18日 (水)	A定食	さばの塩麹漬け 切り大根の煮物 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E 653 kcal P 27.1 g F 21.9 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 青梗菜とともやしのナムル○ 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E 707 kcal P 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	いかチリ井○ ハンサンスー○ 野菜椀 みかん	E 659 kcal P 24.2 g F 16.7 g C 99.9 g 塩分 3.7 g	1 0.1 2 1.0 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)	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 野菜椀 胚芽米ごはん	E 699 kcal P 24.8 g F 19.9 g C 95.3 g 塩分 3.1 g	1 0.0 2 2.6 3 0.3 4 4.4 計 8.2	・大根とベーコンの煮物○ (104kcal/1.1g)	
1月20日 (金)	A定食	鮭のバニヤカウダソース○ キャベツとかにかまの塩昆布和え○ 胚芽米ごはん	E 614 kcal P 29.2 g F 20.3 g C 86.3 g 塩分 3.1 g	1 0.2 2 1.6 3 1.1 4 5.0 計 8.9	・ごぼうの生姜煮 (92kcal/0.9g)	川越産の野菜 しげたけ、にんじん、大根、 小松菜、里芋、ごぼう
	B定食	川越農産物イベント 干草焼き○ 小松菜の辛子和え※小鉢固定 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E 584 kcal P 21.9 g F 17.8 g C 81.8 g 塩分 3.1 g	1 0.0 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)	
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 P 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。		・切り昆布の味噌炒め (74kcal/1.4g)		

いよいよ試験開始！カフェテリアでは、頑張るみなさんを応援しています。夕食も始まりますので、どうぞご利用ください。16:40～18:45までの営業、カフェテリアは夜9:00まで開放しています。



		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 P 29.3 g F 20.3 g C 84.2 g 塩分 3.5 g	1 1.0 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○ ・サラダ
	B定食	鶏肉のたらこマヨネーズ焼き○ バーリカとツナの塩昆布マリネ○ 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E 642 kcal P 28.1 g F 20.6 g C 86.7 g 塩分 3.8 g	1 0.0 2 1.2 3 0.3 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 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	・炒りとり (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)		
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 P 27.2 g F 20.5 g C 85.5 g 塩分 3.9 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)	チキンソテー クリームソース○ 切り大根の洋風煮○ 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 ミルクティーブリン○	E 645 kcal P 28.3 g F 21.6 g C 82.1 g 塩分 3.8 g	1 0.9 2 1.8 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	いわしの梅ガソバ焼き（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 P 28.5 g F 18.9 g C 89.7 g 塩分 3.9 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 コナッツミルクカレー○ ミニサラダ○付き ・カレーライス○ ・うどん○
	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 P 29.8 g F 22.9 g C 84.5 g 塩分 3.9 g	1 0.2 2 2.0 3 0.5 4 5.0 計 8.3	・豚肉とごぼうの卵じし○ (123kcal/0.9g)	
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 しらたき汁 胚芽米ごはん	E 672 kcal P 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○
	B定食	鶏ミソ団子（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 P 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○ ほうれん草の辛子和え 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E 656 kcal P 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)	・根菜のみぞきんぴら (92kcal/1.0g)
		☆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もつながります。				



		栄養量	4群	選択小鉢（エネルギー/塩分）	学生ホール	夕食（16:40～18:45）
1月30日 (月)	A定食	鮭の韓国風照り焼き ほ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 0.0 2 0.1 3 0.6 4 5.4 計 8.1	・里芋のカレーそぼろ煮 (121kcal/1.1g)	・生姜豆乳ラーメン○ ・カレーライス○ ・うどん○
	B定食	のり塩ピカタ○ れんこんボテサラダ○ 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E 665 kcal P 31.7 g F 21.9 g C 82.6 g 塩分 3.3 g	1 0.4 2 0.5 3 0.8 4 5.0 計 8.3	・中華風きんぴら (98kcal/0.9g)	中華うま煮○ 大学芋 味噌汁○ 胚芽米ごはん
1月31日 (火)	A定食	揚げさばのおろし煮 キャベツの梅肉おか和え○ 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 0.0 2 2.6 3 0.6 4 5.0 計 8.3	・鶏肉とかぶのスープ煮○ (78kcal/1.1g)	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 0.9 2 2.9 3 0.6 4 4.0 計 8.2	・エリンギとれんこんのきんぴら (90kcal/1.0g)	・タイ風ラーメン○ ・カレーライス○ ・うどん○
2月1日 (水)	A定食	さわらのこまヨネーズ焼き○ 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 g C 71.2 g 塩分 2.8 g	1 0.3 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○
	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 g C 89.5 g 塩分 3.7 g	1 0.3 2 2.5 3 0.6 4 4.9 計 8.3	・ひじきの洋風炒め○ (108kcal/1.3g)	きのこ豆乳シチュー○ キャベツのツナトマト炒め 酸辣湯スープ○ 胚芽米ごはん
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 20.5 g C 87.1 g 塩分 3.2 g	1 0.1 2 2.0 3 1.0 4 4.9 計 8.1	・和風マカロニサラダ○ (159kcal/0.7g)	・ハヤライス○ ココアプリン付き○
	B定食	豚肉の生姜焼き りんご風味ソース ほうれん草のこま和え 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E 657 kcal P 29.5 g F 17.3 g C 92.5 g 塩分 3.5 g	1 0.0 2 2.0 3 1.0 4 5.1 計 8.2	・なめこと厚揚げの煮物 (160kcal/1.2g)	・カレーライス○ うどん○
2月3日 (金)	A定食	いわしの和風パン粉焼き○ 福豆みそ添え 小松菜としめじのおりし和え 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 0.0 2 2.0 3 0.6 4 4.6 計 8.2	・さつまいもサラダ○ (180kcal/0.5g)	※カフェテリア
	B定食	ポークピーンズ○ しゃいたきのたらこ炒め○ 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 g	1 0.0 2 2.8 3 0.9 4 4.4 計 8.1	・炒り豆腐○ (136kcal/1.1g)	・麻辣麺○ ・カレーライス○ ・うどん○
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 かぶのゆす和え 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E 646 kcal P 26 g F 14.9 g C 98.4 g 塩分 3.5 g	1 0.0 2 0.9 3 1.3 4 5.8 計 8.1	・せんまいの炒り煮 (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もつながります。		・豚肉と野菜の豆板醤炒め (140kcal/0.8g)		

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ム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はいかがでしょうか？

●チョコ麩ラスクの作り方

- ①フライパンにバター 20 g、刻んだチョコレート20 g を入れて弱火にかけます。
- ②なめらかにとけたら麩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ツ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。



試験お疲れさまでした。今週から、集中授業や国試勉強、頑張ってくださいね。8日～10日の3日間、バレンタインデザートを販売します。みなさんのご利用、おまちしております♪



		栄養量	4群	選択小鉢（エネルギー/塩分）	アカラート	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 P 27.4 g F 24.9 g C 7.9 g 塩分 2.8 g	1/0.0 2/2.1 3/0.3 4/6.5 計 8.2	・かぼちゃのえびあんかけ○ (116kcal/1.3g)	
	B定食	焼肉チキン○ キヤベツの韓国風サラダ○ 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E 655 kcal P 27.4 g F 24.9 g C 7.9 g 塩分 2.8 g	1/0.0 2/2.5 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 693 kcal P 34.8 g F 18.6 g C 9.5 g 塩分 2.5 g	1/0.3 2/1.8 3/0.4 4/4.6 計 8.6	・カルビ大根 (126kcal/1.5g)	
	B定食	味噌トンテキ ぼ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 P 29.2 g F 22.2 g C 8.4 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	鮭の塩麹漬け キヤベツの麩ちゃんぶるー○ 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E 641 kcal P 30.1 g F 24.7 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)	パレンタイン デザートフェア
	B定食	鶏肉の洋風ホイル焼き○ 大根のバセリマリネ○ 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E 723 kcal P 40.7 g F 27.6 g C 74.2 g 塩分 3.6 g	1/0.8 2/3.1 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 P 29.4 g F 24.3 g C 76.6 g 塩分 3.3 g	1/0.0 2/2.9 3/0.4 4/4.9 計 8.3	・もやしチャブチエ (120kcal/1.0g)	パレンタイン 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 P 28.6 g F 22.2 g C 106.4 g 塩分 4.0 g	1/0.1 2/2.6 3/1.3 4/5.2 計 9.3	・がんもと根菜の煮物○ (136kcal/1.1g)	ショコラ クレームブリュレ○
2月10日 (金)	A定食	鮭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 P 32.9 g F 22.7 g C 78.7 g 塩分 3.9 g	1/0.8 2/2.8 3/0.4 4/4.8 計 8.1	・じゃがいもの洋風きんぴら○ (127kcal/0.9g)	パレンタイン デザートフェア
	B定食	麩わ鬆鶏つくね○ キヤベツとりんごの酢の物 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E 658 kcal P 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もつながります。					

今週より、夕食の営業を始めます！営業時間は16：40～19：00まで、食券は16：30より購入できます。食数に限りはございますが、どうぞご利用ください。また、今年も『ぐるぐるワインナーさん』を販売します。詳細はカフェテリア内掲示をご覧ください。



		栄養量	4群	選択小鉢（エネルギー/塩分）	アカラート	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 P 29.7 g F 25.6 g C 75.8 g 塩分 3.3 g	1/10.4 2/1.9 3/0.5 4/5.4 計 8.3	・いかと大根の煮物 (64kcal/0.9g)	
	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 P 30.9 g F 17.3 g C 91.9 g 塩分 3.2 g	1/0.4 2/2.6 3/0.4 4/5.8 計 8.2	・れんこんと豚肉の炒め煮 (162kcal/0.9g) ・ぐるぐるワインナーさん○	麻婆豆腐○ ひじきの中華サラダ○ かきたま汁○ 胚芽米ごはん
2月14日 (火)	A定食	白身魚のコーンフレーク揚げ○ ハーナリコツナの塩昆布マリネ○ 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E 657 kcal P 29.9 g F 13.9 g C 102.3 g 塩分 3.3 g	1/0.1 2/1.2 3/0.5 4/6.4 計 8.2	・小松菜とふの梅和え○ (44kcal/0.7g)	
	B定食	豚肉の柚子こししょう焼き 切干大根の煮物○ 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E 666 kcal P 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	・鶏肉のビーマンの中華炒め (89kcal/0.9g) ・ぐるぐるワインナーさん○	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
2月15日 (水)	A定食	鮭のカレー風味照り焼き じがいもののトマト煮 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E 637 kcal P 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)	
	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 P 28.8 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) ・ぐるぐるワインナーさん○	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
2月16日 (木)	A定食	さわらの西京漬け きんぴらごぼう 洋風スープ○ 胚芽米ごはん	E 647 kcal P 28.6 g F 14.2 g C 98.6 g 塩分 3.3 g	1/0.0 2/2.1 3/0.3 4/4.7 計 8.1	・ほうれん草のごまみそ和え (81kcal/0.8g)	
	B定食	チリコンコンランライス シーサーサラダ○ 洋風スープ オレンジ	E 679 kcal P 24.7 g F 24.1 g C 89.8 g 塩分 2.8 g	1/0.0 2/2.6 3/1.1 4/4.8 計 8.5	・大根とペーパーの煮物○ (104kcal/1.1g) ・ぐるぐるワインナーさん○	チクワ天そば○ 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
2月17日 (金)	A定食	鮭のコーンマヨネーズ焼き○ きのこのれんこんのバターソテー○ 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E 660 kcal P 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	・レタスのチョレギサラダ (51kcal/0.7g)	
	B定食	豚肉のねぎ塩焼き 小松菜としらすのあおし和え 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E 642 kcal P 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) ・ぐるぐるワインナーさん○	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
2月18日 (土)	A定食	鶏肉のB Q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 P 27.3 g F 22.9 g C 82.5 g 塩分 3.3 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もつながります。		・ピーフンと野菜の炒めもの (83kcal/0.9g)		

22日は臨床検査技師の国家試験。受験者の方は頑張ってください！夕食も営業中です。食券は午前中から買えますので、ご利用の方はお早めにご購入ください。まだまだ寒いので、風邪をひかないようお気を付けください。



		栄養量	4群	選択小鉢（エネルギー/塩分）	アカルト	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 9.3 g 塩分 4.5 g 計 8.2 g	・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 凧立豆腐と野菜の煮物 みぞれ味噌汁 胚芽米ごはん	E 662 kcal P 29.9 g F 18.2 g C 8.9 g 塩分 3.9 g 計 8.3 g	・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焼 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 16.5 g C 8.9 g 塩分 2.4 g 計 8.0 g	・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	ワカルビ丼○ 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 塩分 3.6 g 計 9.5 g	・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 塩分 3.4 g 計 8.2 g	・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○ 切干大根のパリパリ しそサラダ○ 味噌汁 胚芽米ごはん
	B定食	イタリアンチキン照り焼き○ 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 塩分 3.1 g 計 8.0 g	・れんこんと春雨の中華炒め (84kcal/0.6g)		
2月23日 (木)	A定食	さわらのピリ辛みそ焼き キャベツとかにかまの塙昆布和え○ けんちん汁 胚芽米ごはん	E 657 kcal P 28.7 g F 21.5 g C 84.2 g 塩分 3.1 g 計 8.2 g	・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○ れんこんのすんだ和え○ けんちん汁 胚芽米ごはん
	B定食	ポークカタ○ 青梗菜の粒マスタート和え けんちん汁 胚芽米ごはん	E 667 kcal P 29.4 g F 24.6 g C 79.9 g 塩分 3.1 g 計 8.3 g	・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 塩分 3.9 g 計 8.0 g	・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○	豚肉のラタトウイユソース 大根とベーコンの ガーリック炒め○ 味噌汁 胚芽米ごはん
	B定食	鶏肉のハニーマスター焼き 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 塩分 4.2 g 計 8.7 g	・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 塩分 3.6 g 計 8.0 g	・筑前煮 (152kcal/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もつながります。			・細切りじゃかいもの中華炒め (123kcal/0.9g)		

寒い日、暖かい日と繰り返すようになりました。『三寒四温』の季節ですね。カフェテリア前のしただれ梅も満開です。まだ流行性の感染症が流行っています。お食事前の手洗いの徹底をお願いいたします。



		栄養量	4群	選択小鉢（エネルギー/塩分）	アカルト	夕食（16:40～19:00）
2月27日 (月)	A定食	さわらの塙麹漬け 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 86.9 g 塩分 3.3 g 計 7.8 g	・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	牛肉のブルゴギ 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 94.1 g 塩分 4.3 g 計 8.3 g	・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○ は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 82.9 g 塩分 4.0 g 計 8.2 g	・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 こんにゃくのみそ炒め 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 塩分 4.2 g 計 8.3 g	・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 塩分 3.7 g 計 8.1 g	・炒りとり (128kcal/0.7g)	・カレーフケチ麺○ ・カレーライス○ ・うどん○	鶏肉のオイスター照り焼き いかと里芋の煮物 洋風スープ 胚芽米ごはん
	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 P 26.2 g F 19.2 g C 87.7 g 塩分 3.9 g 計 8.7 g	・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 21.9 g C 83.6 g 塩分 3.5 g 計 8.2 g	・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 塩分 3.5 g 計 8.1 g	・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 塩分 3.5 g 計 7.8 g	・れんこんボテサラダ○ (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 塩分 3.4 g 計 7.9 g	・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○ たまごマスク○ 胚芽米ごはん	E 641 kcal P 27.1 g F 25.7 g C 73.2 g 塩分 2.3 g 計 8.0 g	・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○	
	☆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もつながります。			・ひじきの煮物 (65kcal/1.4g)		

食の歳時記

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」が発展したものといわれています。

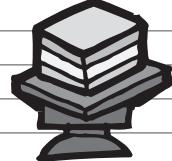
ひな祭りに食べる料理には女の子の幸せを願うさまざまな言い伝えがあります。



・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づき始め、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）	アカラート	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 P 25.5 g F 22.5 g C 83.2 g 塩分 3.3 g	1 10.1 2 1.7 3 0.5 4 5.9 計 8.2	・春雨のマヨほん和え○ (120kcal/0.7g)	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 609 kcal P 27.1 g F 23.6 g C 85.9 g 塩分 3.4 g	1 0.9 2 2.2 3 1.3 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 バルサミコソース 小松菜の煮浸し 味噌汁 胚芽米ごはん	E 675 kcal P 23.6 g F 85.2 g C 85.2 g 塩分 4.1 g	1 2.0 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)	鶏肉のみぞ照り焼き 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 P 31.2 g F 30.6 g C 78.8 g 塩分 3.2 g	1 0.9 2 3.0 3 0.8 4 4.4 計 9.1	・豚肉とかまほこの卵とじ○ (118kcal/1.2g)	
3月8日 (水)	A定食	さわらのきのこホイル焼き○ 大根のパセリマリネ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 656 kcal P 31.5 g F 24.5 g C 75.1 g 塩分 3.6 g	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)	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 P 28.9 g F 23.1 g C 85.6 g 塩分 3.7 g	1 0.1 2 2.4 3 0.4 4 5.6 計 8.5	・せんまいの炒り煮 (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 P 29.5 g F 24.2 g C 80.9 g 塩分 3.3 g	1 0.3 2 2.1 3 0.7 4 5.4 計 8.5	・さつまいものごろごろごま和え (130kcal/0.7g)	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 ホワイトソースがけ○ 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 609 kcal P 23.9 g F 26.3 g C 88.9 g 塩分 4.1 g	1 0.5 2 2.0 3 0.2 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 P 30.1 g F 26.3 g C 74.4 g 塩分 3.1 g	1 0.3 2 1.9 3 0.6 4 5.4 計 8.3	・根菜の味噌マヨ和え○ (105kcal/0.7g)	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 P 26.5 g F 23.3 g C 83.2 g 塩分 3.3 g	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)	学位記授与式	12時50分～ 各会場にて卒業祝賀会が執り行なわれます ☆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もつながります。			※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。	

卒業式が終わり、管理栄養士国家試験まであと1週間。ラストスパート、今までやってきたことを信じて頑張ってください。今週は応援メニューを提供します。美味しいごはんを食べて、気持ちを切り替えて勉強に集中しましょう。



		栄養量	4群	選択小鉢(エネルギー/塩分)	アカルト	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	1 0.0 2 2.6 3 0.4 4 5.2 計 8.2	・かぼちゃのそぼろあんかけ (134kcal/1.0g)	さわらのトマト煮 にんじんともやしのマリネ 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 23.2 g F 24.4 g C 76.3 g 塩分 4.4 g	1 0.1 2 2.6 3 0.6 4 4.2 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	1 0.1 2 2.2 3 1.1 4 4.7 計 8.2	・水菜と油揚げのごま酢和え (74kcal/0.8g)	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 23.3 g C 91.4 g 塩分 3.2 g	1 0.0 2 3.1 3 1.1 4 4.6 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○ ごぼうサラダ○ 味噌汁 豆乳花 (トールーファ) ○	E 667 kcal P 29.3 g F 20 g C 91.3 g 塩分 3.9 g	1 0.5 2 1.3 3 1.0 4 5.7 計 8.3	・青梗菜としめじのツナ和え (46kcal/0.7g)	千草焼き○ なすと生揚げの味噌炒め 味噌汁 胚芽米ごはん
	B定食	のり塩ピカタ○ 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	1 0.5 2 1.2 3 0.7 4 5.6 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	さわらのみぞマヨ焼き○ 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 g C 86.5 g 塩分 2.9 g	1 0.1 2 1.8 3 1.0 4 5.3 計 8.2	・根菜とベーコンの塩きんぴら○ (107kcal/0.7g)	いわしの梅ガムバ焼き(蒲焼)○ 春菊のごまあえ 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 84.9 g 塩分 3.9 g	1 0.5 2 3.0 3 0.7 4 4.8 計 8.7	・里芋のウカレーそぼろ煮 (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 669 kcal P 28.1 g F 19 g C 90.7 g 塩分 3.4 g	1 0.0 2 2.0 3 1.1 4 4.4 計 8.3	・ウカルビ太根 (126kcal/1.5g)	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○ (これで本番も搞(あ)からないよ!) カラフルナムル○ 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	1 0.2 2 2.5 3 0.5 4 4.9 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○ 小松菜と豆の梅和え○ 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	1 0.0 2 1.7 3 0.8 4 5.6 計 8.1	・もやしチャブチ (120kcal/1.0g)	・カレーライス○ ・うどん○
		☆カフェティアからのお知らせ☆ 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もつながります。		・根菜の味噌煮 (68kcal/1.3g)		

「暑さ寒さも彼岸まで」といいますが、今年の春はどうでしょうか。いきなり寒い日があると、体調も崩しやすくなります。もうすぐ新学期。いろいろと新しいことが始まりますので、心と体の準備もお忘れなく。



		栄養量	4群	選択小鉢(エネルギー/塩分)	アカルト	
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焼 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	1 0.0 2 2.6 3 0.6 4 5.2 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。				・切干大根とちくわのきんぴら○ (94kcal/1.2g)	
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	1 0.0 2 2.0 3 0.7 4 5.5 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。				・ごぼうの生姜煮 (92kcal/0.9g)	
3月24日 (金)	A定食	豚肉のねぎ塩焼き ほうれん草のごまあえ 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	1 0.0 2 2.7 3 0.8 4 4.9 計 8.4	・焼き厚揚げのツナあん (164kcal/1.0g)	・きのこトマトカレー○ ・カレーライス○ ・うどん○
	※1定食になります。 ご了承ください。				・きのことベーコンのマヨ炒め○ (112kcal/0.5g)	
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 g C 89.7 g 塩分 2.9 g	1 0.0 2 1.9 3 0.9 4 5.3 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○
	☆カフェティアからのお知らせ☆ 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もつながります。					



		栄養量	4群	選択小鉢（エネルギー/塩分）	アカラート	おすすめ
3月27日 (月)	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 566 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○	
	※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 (火)	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 18.4 g C 87.4 g 塩分 3.5 g	1 0.0 2 2.0 3 0.8 4 5.2 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○	パレスミコ酢豚
	B定食 バルサミコ酢豚 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 (水)	A定食 白身魚のコーンフレーク揚げ○ 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○	
	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 g F 17 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 (木)	A定食 さわらのごまマヨネーズ焼き○ キャベツと蒸し鶏の豆板醤和え 胚芽米ごはん	E 676 kcal P 32 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
	B定食 とりチリ弁○ 小松菜と白菜のおかか和え 中華風かきたまスープ○ コーヒーゼリー○	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 8.6	・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 (金)	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 0.2 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○	
	※1定食になります。 ご了承ください。					
4月1日 (土)	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	・切干大根のパリパリしそサラダ○ (105kcal/1.1g)	・カレーライス○ ・うどん○	
	B定食 タンドリーチキン○ 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。



- ・春キヤベツ……この季節にしか出回らない春キヤ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。
 - ・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、根元はかたいの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やカリウムなどが多く含まれる緑黄色野菜。さっとゆでてシャキッ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・栄養バランスを考慮し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。どうぞよろしくお願いいたします。



入学式 4月3日 (月)	A定食 春野菜の炊き合せ うどんわかめのすまし汁 お赤飯(胚芽米) さくらせりー〇	栄養量 E 666 kcal P 35 g F 12.5 g C 99.5 g 塩分 3.7 g	4群 1 0.5 2 2.3 3 1.1 4 4.4 計 8.3	選択小鉢 (エネルギー/塩分) ※小鉢は1種類になります	アカラルト	おしらせ
					・カレーライス〇 ・うどん〇	営業時間 11:30 ~ 14:00
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 春雨とわかめの酢の物〇 けんちん汁 胚芽米ごはん	E 664 kcal P 28.1 g F 18.1 g C 92.1 g 塩分 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)	・カレーライス〇 ・うどん〇	カフェテリアのご利用方法について、詳細は食室内モニターをご覧ください。
		E 669 kcal P 26.9 g F 23.7 g C 84.7 g 塩分 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)		
4月5日 (水)	A定食 鮭のコーンマヨネーズ焼き〇 春野菜のきんびら 味噌汁 胚芽米ごはん	E 647 kcal P 26.5 g F 23.3 g C 80.2 g 塩分 2.8 g	1 0.0 2 2.0 3 0.8 4 5.2 計 8.1	・さつまいものココロコゴマ和え (130kcal/0.7g)	・味噌ラーメン〇 ・カレーライス〇 ・うどん〇	学生ホール食堂 営業開始!!
		E 662 kcal P 29 g F 24 g C 79.4 g 塩分 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)		
4月6日 (木)	A定食 白身魚の青のリフライ〇 ひじきの煮物 味噌汁 胚芽米ごはん	E 648 kcal P 30 g F 18 g C 91.7 g 塩分 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〇 (145kcal/0.9g)	・坦々麺〇 ミニフルーツ杏仁付き〇	毎週木曜日 学生ホール食堂 サービスデー☆
		E 655 kcal P 28.6 g F 22.9 g C 82.4 g 塩分 3.3 g	1 0.0 2 2.0 3 0.8 4 5.0 計 8.2	・なすと春雨のオイスター炒め (119kcal/0.5g)	・カレーライス〇 ・うどん〇	
4月7日 (金)	A定食 さわらの塩麹漬け 豆苗と新たまの塩昆布サラダ〇 酸辣湯スープ〇 胚芽米ごはん	E 625 kcal P 30.5 g F 22.1 g C 74.3 g 塩分 3.1 g	1 0.3 2 2.1 3 0.6 4 4.7 計 7.8	・小松菜と蒸し鶏のごま和え (73kcal/0.8g)	・きのこクリームスパ〇 ・カレーライス〇 ・うどん〇	
		E 620 kcal P 25.3 g F 19.1 g C 85.2 g 塩分 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)		
4月8日 (土)	A定食 鯵の蒲焼き風 キヤウツの韓国風サラダ〇 味噌汁 胚芽米ごはん	E 649 kcal P 31.4 g F 21 g C 81.4 g 塩分 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)	・カレーライス〇 ・うどん〇	☆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、譲り合ってご利用ください。
		E 649 kcal P 31.4 g F 21 g C 81.4 g 塩分 3.9 g	1 0.0 2 1.8 3 0.4 4 5.9 計 8.1	・ひじきとれんこんのきんびら (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！



4月10日 (月)	A定食 さばの唐揚げ バルサミコソース ほうれん草と白菜の七味和え 味噌汁 胚芽米ごはん	栄養量 E 673 kcal P 28.5 g F 24.7 g C 81.6 g 塩分 3.6 g	4群 1 0.0 2 2.6 3 0.9 4 5.3 計 8.6	選択小鉢 (エネルギー/塩分) ・ごぼうサラダ〇 (130kcal/0.9g)	学生ホール	おすすめ
					・とんこつラーメン〇 ・カレーライス〇 ・うどん〇	
A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						
4月11日 (火)	A定食 鮭の韓国風照り焼き 小松菜としめじの油ろし和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 650 kcal P 27.2 g F 20.2 g C 85 g 塩分 3.3 g	1 0.0 2 2.8 3 0.8 4 4.5 計 8.1	・いかのスタミナ炒め (87kcal/1.3g)	・ふきのきんびら (92kcal/0.7g)	麩わ麩わ鶏つくね
		E 669 kcal P 29.9 g F 23.8 g C 82.6 g 塩分 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)	※カフェテリア ・カレーランド〇 ・カレーライス〇 ・うどん〇	ふわふわの秘密は『お麸』とつなぎの『マヨネーズ』。ひじきと枝豆も入って、食べごたえ十分！
4月12日 (水)	A定食 白身魚のフリット サルサマヨソース〇 タイ風春雨サラダ〇 味噌汁〇 胚芽米ごはん	E 663 kcal P 28.6 g F 21 g C 89.3 g 塩分 3.8 g	1 0.0 2 2.2 3 1.0 4 5.0 計 8.2	・ほうれん草と白菜の ピーナッツ和え〇 (72kcal/0.6g)	※カフェテリア ・なすとひき肉のカレー〇 ・カレーライス〇 ・うどん〇	※カフェテリア
		E 652 kcal P 29.7 g F 24.1 g C 75.1 g 塩分 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〇 (136kcal/1.1g)	・なすとひき肉のカレー〇 ・カレーライス〇 ・うどん〇	モロとは？
4月13日 (木)	A定食 魚(モロ)の竜田揚げ〇 れんこんのすんだ和え〇 味噌汁〇 胚芽米ごはん	E 660 kcal P 29.4 g F 21.6 g C 83.9 g 塩分 3.3 g	1 0.0 2 1.8 3 0.9 4 5.6 計 8.3	・青梗菜と厚揚げの中華和え〇 (65kcal/0.7g)	・ベスクトーレ〇 ミニサラダ付き〇 ・カレーライス〇 ・うどん〇	『モーカサメ』という種類の お魚。お肉のようにジューシー！栃木県民はモロと呼びます。
		E 661 kcal P 23.7 g F 19.7 g C 84.8 g 塩分 3.1 g	1 0.2 2 2.1 3 1.0 4 4.3 計 8.3	・カルビ大根 (114kcal/1.3g)		
4月14日 (金)	A定食 さばのごまみそ焼き 小松菜の辛子和え 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 塩分 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)	・鶏白湯つけ麺〇 ・カレーライス〇 ・うどん〇	
		E 734 kcal P 28.8 g F 23.5 g C 100.5 g 塩分 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)		
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 26.9 g F 25.3 g C 81.7 g 塩分 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〇 (94kcal/0.7g)	・カレーライス〇 ・うどん〇	
		E 673 kcal P 26.9 g F 25.3 g C 81.7 g 塩分 3.3 g	1 0.0 2 2.6 3 0.9 4 4.9 計 8.4	・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つかり食べて、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	鮭のくるみみそ焼き 小松菜の煮浸し 中華スープ 豚芽米ごはん	E 269 kcal P 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〇 ・カレーライス〇 ・うどん〇
	B定食	鶏肉のカレーパンソース〇 ハーブカツとツナの塩昆布マリネ〇 中華スープ 豚芽米ごはん	E 644 kcal P 28.9 g F 23.9 g C 78.3 g 塩分 2.9 g	1/0.1 2/2.6 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煮〇 味噌汁 豚芽米ごはん	E 646 kcal P 33.5 g F 29.9 g C 101.8 g 塩分 3.9 g	1/0.0 2/1.5 3/1.1 4/5.5 計 8.1	・かぼちゃサラダ〇 (192kcal/0.6g)	・ごまだれうどん〇 ・カレーライス〇 ・うどん〇
	B定食	豚肉のごま風味焼き ほれん草ののり和え〇 味噌汁 豚芽米ごはん	E 627 kcal P 25.7 g F 23.5 g C 76.1 g 塩分 3.3 g	1/0.0 2/2.6 3/0.5 4/4.7 計 7.8	・もやしチャブチエ (120kcal/1.0g)	
4月19日 (水)	A定食	さわらのみぞマヨ焼き〇 小松菜としめじのソナ和え かきたま汁〇 豚芽米ごはん	E 656 kcal P 30.1 g F 24.2 g C 76.8 g 塩分 3.9 g	1/0.4 2/2.1 3/0.7 4/4.9 計 8.2	・若竹煮 (46kcal/1.2g)	カルビ丼 厚めの豚カルビをどーんと on the ライス☆ガブっとかぶりつき！
	B定食	カルビ丼〇 春キャベツの梅肉おかか和え〇 かきたま汁〇 クレープフルーツ	E 723 kcal P 23.3 g F 33.3 g C 79.7 g 塩分 3.5 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〇 味噌汁 豚芽米ごはん	E 653 kcal P 28.8 g F 21.1 g C 83.2 g 塩分 3.5 g	1/0.0 2/2.6 3/0.4 4/5.2 計 8.2	・ジャーマンポテト〇 (186kcal/0.6g)	・タイ風ラーメン〇 ざくろ酢ゼリー付き ・カレーライス〇 ・うどん〇
	B定食	麻婆豆腐〇 青梗菜のこま和え 味噌汁 豚芽米ごはん	E 647 kcal P 28.5 g F 22.4 g C 77.9 g 塩分 3.5 g	1/0.0 2/2.6 3/0.4 4/5.1 計 8.1	・せんまいの炒り煮 (90kcal/1.1g)	
4月21日 (金)	A定食	鮭のちゃんちゃん焼き風〇 大根のそぼろあんかけ すまし汁〇 たけのこごはん	E 640 kcal P 30.6 g F 20.7 g C 81.2 g 塩分 5.7 g	1/0.0 2/2.6 3/0.6 4/4.7 計 8.0	・ほうれん草のごまみそ和え (81kcal/0.8g)	たけのこごはん 旬の味、たけのこをふんだ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〇 しらたきのたらこ炒め〇 すまし汁〇 たけのこごはん	E 650 kcal P 27.9 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〇 (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 豚芽米ごはん	E 667 kcal P 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)	・カレーライス〇 ・うどん〇
		☆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、譲り合ってご利用ください。		・牛ひき肉とれんこんのきんぴら (116kcal/0.9g)		

4月ももう終わり。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〇 ひじきとれんこんのきんぴら 味噌汁 豚芽米ごはん	E 663 kcal P 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)	・唐揚げラーメン〇 ・カレーライス〇 ・うどん〇
	B定食	牛肉のブレゴギ 春雨レタスサラダ〇 味噌汁 豚芽米ごはん	E 600 kcal P 25.5 g F 20.6 g C 94.9 g 塩分 4.3 g	1/0.0 2/0.8 3/0.6 4/5.9 計 8.3	・かぼちゃのえびあんかけ〇 (116kcal/1.3g)	
4月25日 (火)	A定食	さばのピリ辛みそ焼き 春キャベツときゅうりのごま和え〇 けんちん汁 豚芽米ごはん	E 666 kcal P 29.5 g F 21.1 g C 85.2 g 塩分 3.3 g	1/0.0 2/0.8 3/0.8 4/4.7 計 8.3	・のらぼう菜の辛子和え (49kcal/1.0g)	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〇 さきのこれんこんのバーチャーー〇 けんちん汁 豚芽米ごはん	E 646 kcal P 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〇 洋芋豆腐と春雨の煮物 たまごマヨソース〇 わかめごはん	E 655 kcal P 31.9 g F 21.4 g C 80.8 g 塩分 3.5 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〇 (187kcal/0.7g)	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	豚肉のねぎごま唐揚げ 小松菜としらすのおりし和え たまごマヨソース〇 わかめごはん	E 641 kcal P 26.1 g F 25.1 g C 74.8 g 塩分 3.5 g	1/0.3 2/2.7 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〇 じゃがいもとツナのカレー炒め 味噌汁 豚芽米ごはん	E 638 kcal P 35.4 g F 18.2 g C 80.8 g 塩分 3.3 g	1/1.1 2/0.9 3/0.9 4/4.1 計 8.0	・春キャベツの桜えびマヨ和え〇 (93kcal/0.7g)	・かぼちゃクリームスパ〇 ミニドック付き〇 ・カレーライス〇 ・うどん〇
	B定食	鶏肉のねぎごま唐揚げ〇 ほうれん草と白菜のおかか和え 味噌汁 豚芽米ごはん	E 603 kcal P 29.7 g F 24.7 g C 78.3 g 塩分 3.3 g	1/0.0 2/0.8 3/0.4 4/5.2 計 8.3	・筑前煮 (152kcal/1.0g)	
4月28日 (金)	A定食	鮭の照りマヨ焼き〇 小松菜としめじのピーナッツ和え〇 豚芽米ごはん	E 646 kcal P 27.9 g F 23.4 g C 73.0 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)	・麻辣麺〇 ・カレーライス〇 ・うどん〇
	B定食	春色そぼろ丼〇 春キャベツの辛子酢味噌和え〇 味噌汁 ほうじ茶プリン〇	E 650 kcal P 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) 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、お食事前の手洗いも、引き続きよろしくお願ひいたします。				

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來したものですが、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います。



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。知らず知らず汗もかいていますので、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 3.9 g	1 0.1 2 1.7 3 0.3 4 6.0 計 8.8	・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○	モロカツ 以前ご紹介したモロコシ『モーカサメ』をフライにしました。まるでお肉のようなフォルムと食感をご堪能ください。		
	B定食 味噌トンテキ 小松菜とぶの梅和え○ 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 さわらのごまマヨネーズ焼き○ 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 0.1 2 1.8 3 0.5 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)	<h2>憲法記念日</h2>							
5月4日 (木)	<h2>みどりの日</h2>							
5月5日 (金) 子どもの日	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 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 ・魚介のトマトクリームスパ○ ・カレーライス○ ・うどん○			
	B定食 ポークビーンズ○ 春キャベツとかの塩昆布和え○ 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)				
5月6日 (土)	<h2>営業休み</h2>							
	☆カフェテリアからのお知らせ☆ 気温の高い日が多くなりました。カフェテリアで提供されたお食事はなるべくお早めにお召し上がりください。また、お食事前の手洗いも、引き続きよろしくお願ひいたします。							

ゴールデンウイークは楽しめましたか？生活リズムを整え、気持ちを切り替えて、今週から頑張つていきましょう！カフェテリアでは、野菜たっぷりメニューを提供しています。体の調子を整えるためにも、ぜひご利用ください。



		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
5月8日 (月)	A定食	鮭の塩麹漬け 切干大根のパリパリしそサラダ○ すまし汁 胚芽米ごはん	E 619 kcal P 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)	
	B定食	味噌ガツ○ 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 P 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 688 kcal P 31.9 g F 16.1 g C 100.9 g 塩分 3.9 g	1 0.0 2 2.6 3 0.8 4 6.1 計 8.5	・ほうれん草と白菜の ピーナッツ和え○ (72kcal/0.6g)	あじの南蛮漬け
	B定食	鶏肉のはちみつ照り焼き 大根のソースあんかけ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 643 kcal P 29.1 g F 16.6 g C 89.7 g 塩分 3.8 g	1 0.0 2 2.6 3 0.6 4 4.9 計 8.0	・春キャベツのコールスローサラダ○ (98kcal/0.9g)	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。さづぱ り食べられます。
5月10日 (水)	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○ ゴーンのかきたまスープ○ 胚芽米ごはん	E 682 kcal P 31.9 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)	
	B定食	中華丼○ 春雨サラダ○ ゴーンのかきたまスープ○ ジャスマミンティーゼリー	E 690 kcal P 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○ キャベツの麸ちゃんぶるー○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 657 kcal P 32.4 g F 22.9 g C 77.7 g 塩分 3.4 g	1 0.3 2 2.3 3 0.6 4 5.0 計 8.2	・さつまいもサラダ○ (180kcal/0.5g)	
	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 P 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 P 30.9 g F 16.2 g C 92.9 g 塩分 3.1 g	1 0.0 2 1.9 3 0.9 4 5.2 計 8.2	・春キャベツの韓国風サラダ○ (81kcal/0.8g)	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 P 33.6 g F 16.7 g C 87.3 g 塩分 3.2 g	1 0.4 2 1.5 3 0.9 4 5.3 計 8.1	・ごぼうの生姜煮 (92kcal/0.9g)	むね肉に青のりたまごをぐぐ らせ、ていねいにソテー。 しつとりふわふわ。 ボリューミーなのにとっても 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 P 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)	
		☆カフェテリアからのお知らせ☆ 気温の高い日が多くなりました。カフェテリアで提供されたお食事は、なるべくお早めにお召し上がりください。また、お食事前の手洗いも、引き続きよろしくお願ひいたします。		・根菜の味噌煮 (105kcal/1.3g)	・カレーライス○ ・うどん○	

新緑とお花が気持ちいい季節ですね。暑い日も多くなりました。少しずつ、夏の気配を感じます。
汗をかく機会も増えました。こまめな水分補給と、体の冷やしすぎには注意しましょう。



		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
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 P 33.1 g F 28.0 g C 85.8 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)	
	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 P 32.9 g F 22.2 g C 80.1 g 塩分 3.2 g	1 0.0 2 3.1 3 1.2 4 4.4 計 8.2	・かほちやの麻婆あんかけ○ (144kcal/1.0g)	
5月16日 (火)	A定食	さわらのカレーメール 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 P 28.9 g F 24.6 g C 87.7 g 塩分 3.2 g	1 0.2 2 2.3 3 1.0 4 5.1 計 8.7	・豆苗と新たまの塩昆布サラダ○ (111kcal/0.9g)	ラビゴットソース
	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 P 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)	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。魚だけにな く、野菜もモリモリ食べられ ます。
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 P 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	・れんこんボテトサラダ○ (145kcal/0.9g)	
	B定食	豚肉の生姜焼き 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 P 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 ねぎ炒め えび風味○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 648 kcal P 30.2 g F 16.2 g C 92.1 g 塩分 3.3 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)	
	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 669 kcal P 29.1 g F 23.1 g C 83.3 g 塩分 3.5 g	1 0.0 2 2.2 3 0.6 4 5.2 計 8.3	・里芋と豚肉のこってり煮 (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 胚芽米ごはん	E 656 kcal P 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	・きのことベーコンのマヨ炒め○ (112kcal/0.5g)	チキンクリームカレー○
	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 P 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じ○ (123kcal/0.9g)	カレー風味でスパイシードレッシングで和えた万能ソース。魚だけにな く、野菜もモリモリ食べられます。
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 P 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)	チリコンカンライス
		☆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、お食事前の手洗いも、引き続きよろしくお願ひいたします。		・大根と桜えびの煮物○ (56kcal/1.2g)	・カレーライス○ ・うどん○	

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



		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22日 (月)	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 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○
	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 2.0 g	1 0.0 2 2.4 3 0.5 4 5.2 計 8.0	・里芋のそぼろあんかけ (91kcal/1.2g)	
5月23日 (火)	A定食	鮭のかレー風味照り焼き ほうれん草のごま和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 665 kcal P 29 g F 21.9 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	・なすのはちみつ生姜炒め (105kcal/0.9g)	手作りハンバーグ 和風玉ねぎソース
	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 4.0 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)	
5月24日 (水)	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○
	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	・炒りとり (128kcal/0.7g)	
5月25日 (木)	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
	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 85.0 g 塩分 3.2 g	1 0.0 2 2.8 3 1.4 4 4.4 計 8.3	・れんこんのすんだ和え○ (91kcal/0.8g)	
5月26日 (金)	A定食	白身魚の唐揚げ ハニーマスタードソース バブリコとツナの塙昆布マリネ○ 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○
	B定食	豚肉のゆずこしあわせ焼き 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)	5月27日(土)、5月28日(日) 若葉祭					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!!

5月 6月

若葉祭、お疲れさまでした！今年も大盛況、有名人も来てびっくりしましたね。今週から、また気持ちを切り替えていきましょう。気温も高い日が多くなりますので、今週より、日替りアラカルトは『冷し』が始まります！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）	学生ホール	おすすめ
5月29日 (月)	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 ・カレーライス○ ・うどん○
	※1定食になります。 ご了承ください。				・根菜のみそきんぴら (92kcal/1.0g)	
5月30日 (火)	A定食	さわらのごまマヨネーズ焼き○ 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 0.3 4 5.8 計 8.3	・かほちゃんのえびあんかけ○ (116kcal/1.3g)	・きのこトマトカレー○ ・カレーライス○ ・うどん○
	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 4.4 計 8.4	・鶏肉とピーマンの中華炒め (89kcal/0.9g)	
5月31日 (水)	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 8.1	・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○
	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 30.2 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 (木)	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)	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！
	B定食	焼肉チキン 切り干大根の煮物○ 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 (金)	A定食	いかチリ弁○ 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 8.8	・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○
	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 (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 649 kcal P 27 g F 22 g C 88.1 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○
	☆カフェテリアからのお知らせ☆ 気温の高い日が多くなりました。カフェテリアで提供されたお食事は、なるべくお早めにお召し上がりください。また、お食事前の手洗いも、引き続きよろしくお願ひいたします。				・大根のかに風味あんかけ○ (48kcal/1.1g)	

食の歳時記

6月

食中毒予防



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して細菌を他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



step1
流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



step2
手の甲をのばすようにこります。



step3
指先・爪のすさまを念入りにこります。



step4
指の間を洗い、親指と手のひらをねじり洗いします。手首も忘れずに洗います。

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。

6月

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出しましょう！



		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 P 27.1 g F 11.7 g C 104.7 g 塩分 3.4 g	1 10.1 2 11.0 3 0.4 4 6.6 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 630 kcal P 25.1 g F 25.2 g C 73.4 g 塩分 2.9 g	1 0.9 2 2.9 3 3.3 4 4.45 計 7.9	・豚肉とに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 P 27.5 g F 22.9 g C 82.4 g 塩分 3.5 g	1 2.0 2 2.2 3 0.8 4 5.1 計 8.2	・肉じゃが (130kcal/1.3g)	怪味ソース 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！
	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 P 28.3 g F 27.1 g C 81.8 g 塩分 3.2 g	1 0.0 2 2.3 3 0.5 4 5.9 計 8.7	・なすの鍋しげ (108kcal/0.8g)	
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 P 29.4 g F 22.4 g C 84.9 g 塩分 3.9 g	1 0.0 2 2.7 3 1.2 4 4.5 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○ しらしたきのたらこ炒め○ けんちん汁 胚芽米ごはん	E 693 kcal P 35.9 g F 24.6 g C 79.7 g 塩分 3.3 g	1 0.0 2 3.0 3 0.9 4 4.8 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 P 35.3 g F 20.3 g C 76.9 g 塩分 3.7 g	1 1.1 2 0.5 3 0.5 4 4.4 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○ カレーライス○ うどん○
	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 P 26.9 g F 20.5 g C 85.3 g 塩分 4.1 g	1 0.0 2 0.9 3 0.7 4 4.7 計 8.1	・切干大根のパリパリしそサラダ○ (105kcal/1.1g)	
6月9日 (金)	A定食	さわらの塩麹漬け 里芋のカレーそぼろ煮 たまごマースープ○ 胚芽米ごはん	E 654 kcal P 29.7 g F 16.1 g C 91.9 g 塩分 2.7 g	1 0.3 2 2.3 3 1.3 4 4.3 計 8.2	・青梗菜と厚揚げの中華和え○ (65kcal/0.7g)	カオマンガイ タイ風鶏のせごはん！鶏だしで炊いたごはんに、鶏肉と薬味だれがかかつたエスニックメニュー。この季節にぴったり！
	B定食	カオマンガイ 春雨のエスニック炒め たまごマースープ○ 豚ヒレカツルーオ	E 735 kcal P 28.9 g F 25.3 g C 95.6 g 塩分 3.2 g	1 0.5 2 2.3 3 1.1 4 5.3 計 9.2	・春キャベツのコールスローラサラ○ (98kcal/0.9g)	
6月10日 (土)	A定食	白身魚のフリット サラサマヨソース○ 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 P 26.1 g F 27.1 g C 84.2 g 塩分 3.3 g	1 0.0 2 1.8 3 0.8 4 6.1 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 P 28.1 g F 20.6 g C 83.4 g 塩分 3.8 g	1 0.0 2 2.8 3 0.6 4 4.7 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ね。今、2号館裏のアシジ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	モロカツ○ 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	1 0.1 2 1.7 3 0.5 4 5.9 計 8.3	・ごぼうサラダ○ (130kcal/0.9g)	
	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 3.4 g	1 0.0 2 2.9 3 0.7 4 4.2 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 25 g C 79.3 g 塩分 3.4 g	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)	ポークピーンズ
	B定食	ポークピーンズ○ 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	1 0.0 2 2.9 3 0.7 4 4.4 計 8.0	・なすの鶏みそあん (130kcal/0.8g)	豚バラ肉と大豆をトマトベースでしつ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。ぜひお試しを!
6月14日 (水)	A定食	白身魚の天ぷら 甘酢あんかけ○ 春キヤ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	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)	
	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	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	さわらのみぞマヨ焼き○ 青梗菜のマスタード和え かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 656 kcal P 29.9 g F 24.5 g C 75.9 g 塩分 3.1 g	1 0.4 2 2.1 3 0.7 4 5.0 計 8.2	・里芋といんげんのごま和え (76kcal/0.7g)	
	B定食	黙々わざわざつくね○ 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 82.5 g 塩分 3.5 g	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)	たらこクリームスパ○ カレーポテト春巻き○
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(トールーファ)○	E 670 kcal P 29.1 g F 16.3 g C 97.7 g 塩分 4.3 g	1 0.0 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)	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	1 0.0 2 1.9 3 1.1 4 5.1 計 8.2	・カルビ大根 (114kcal/1.3g)	野菜たざわらうどん○ カレーライス○ うどん○
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	1 0.0 2 2.6 3 0.6 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ひいたします。		・中華風きんぴら (98kcal/0.9g)		

どんよりした日が続きますか…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『手作りリフィナンシェ』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 3.0 g	1 0.0 2 2.5 3 0.9 4 5.3 計 8.2	・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○ きのこのとれんこんのバーチソテー○ 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 3.0 g	1 0.2 2 2.3 3 0.8 4 5.9 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 はづ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	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)	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	1 0.1 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)	グリーンカレー○ カレーライス○ うどん○
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 648 kcal P 28.8 g F 24.5 g C 76.5 g 塩分 2.6 g	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)	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	1 0.0 2 0.9 3 1.1 4 5.7 計 7.7	・新じやがのオイスター炒め煮○ (151kcal/1.1g)	手作りリフィナンシェ○ ¥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 85.4 g 塩分 4.4 g	1 0.0 2 2.6 3 0.9 4 5.2 計 8.5	・ほうれん草の信田和え (51kcal/0.6g)	鶏肉のハニーマスター焼き
	B定食	鶏肉のハニーマスター焼き 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 g	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)	ハニーマスターのたれに漬け込んだ鶏肉はしつりやわらか。ごはんがすすむ味です!
6月23日 (金)	A定食	さわらのカレーミニエル 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	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○
	B定食	豚肉のごま風味焼き いかのスマニマ炒め 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	1 0.0 2 2.0 3 0.6 4 4.6 計 8.1	・根菜の味噌煮 (105kcal/1.3g)	カレーライス○ うどん○
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	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ひいたします。		・里芋と豚肉のこってり煮 (111kcal/0.9g)		

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



			栄養量	4群	選択小鉢（エネルギー/塩分）	学生ホール	おすすめ
6月26日 (月)	A定食	さばのごま味噌焼き キヤペツごまにかまの塩昆布和え○ 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E P F C 塩分	656 kcal 28.6 g 23.1 g 80.2 g 計 8.2	1 0.0 2 2.6 3 0.5 4 5.1 5 0.5	・ 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○
	B定食	鶏肉の唐揚げ チリソース○ 小松菜とえのきのおか和え 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E P F C 塩分	668 kcal 29.9 g 22.1 g 80.4 g 計 8.3	1 0.1 2 2.3 3 0.4 4 5.5 5 0.5	・ 牛ひき肉とれんこんのきんぴら (116kcal/0.9g)	
6月27日 (火)	A定食	白身魚の青のリフライ○ ほうれん草と蒸し鶏のごま和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E P F C 塩分	654 kcal 32.3 g 19.6 g 85.8 g 計 8.2	1 1.6 2 0.5 3 0.5 4 6.0 5 0.5	・ 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○
	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 P F C 塩分	641 kcal 29.1 g 20.3 g 82.8 g 計 8.0	1 0.0 2 3.0 3 0.9 4 4.2 5 0.0	・ 切り昆布のみそ炒め (74kcal/1.4g)	
6月28日 (水)	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 たまとマヌープ○ 胚芽米ごはん	E P F C 塩分	675 kcal 32.9 g 24.4 g 79.8 g 計 8.4	1 0.3 2 2.2 3 1.2 4 4.7 5 0.5	・ 大根とベーコンの煮物○ (104kcal/1.1g)	夏野菜 ドライカレー ドライカレーの上に、素揚げした夏野菜を彩りよくのせました。パルメザンチーズ入りでマイルドな辛さに仕上げます！
	B定食	夏野菜 ドライカレー○ 小松菜の煮浸し たまとマヌープ○ あじさいミルクゼリー○	E P F C 塩分	759 kcal 30.7 g 27.3 g 94.6 g 計 9.5	1 0.9 2 2.6 3 1.3 4 4.7 5 0.5	・ ピーフンと野菜の炒めもの (83kcal/0.9g)	
6月29日 (木)	A定食	白身魚の辛子みそ焼き○ なすのはちみつ生姜炒め けんちゃん汁 胚芽米ごはん	E P F C 塩分	624 kcal 26.9 g 16.9 g 88.7 g 計 7.8	1 0.2 2 1.0 3 0.9 4 5.8 5 0.5	・ 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○ ・ カレーライス○ ・ うどん○
	B定食	鶏肉のタラトウイユソース キヤペツのコールスローサラダ○ けんちゃん汁 胚芽米ごはん	E P F C 塩分	662 kcal 29.4 g 24.8 g 79.9 g 計 8.3	1 0.0 2 2.7 3 0.9 4 4.7 5 0.5	・ 大根のキムチ煮○ (102kcal/1.0g)	
6月30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 P F C 塩分	635 kcal 29.7 g 20.7 g 78.2 g 計 8.4	1 0.0 2 2.6 3 0.5 4 4.8 5 0.5	・ 切干大根の煮物 (75kcal/0.9g)	・ ごまドレサラダスパ○ ・ カレーライス○ ・ うどん○
	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 P F C 塩分	660 kcal 26.4 g 22.1 g 88.7 g 計 8.2	1 0.0 2 1.8 3 1.0 4 5.4 5 0.5	・ ジャガイもとツナのカレー炒め (104kcal/0.9g)	
7月1日 (土)	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 P F C 塩分	633 kcal 26.5 g 13.5 g 99.6 g 計 7.9	1 0.0 2 2.0 3 1.2 4 4.7 5 0.5	・ 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○
		☆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。			・ 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。甘みがあつてホクホクした食感の西洋かぼちやには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、お菓子などと利用範囲が広く、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、粒がそろってずつし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。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、各自の願い事を書いて、笹につるしてください！今週は5日『きな粉の日』、7日『七夕』とイベント自作押し♪ そうだ、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/塩分）	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 F 19.5 g C 82.6 g 塩分 3.8 g	1 0.0 2 0.0 3 0.4 4 5.0 計 8.0	・ほうれん草のなめだけおろし和え (38kcal/1.0g)	・冷し生姜豆乳ラーメン〇 ・カレーライス〇 ・うどん〇
	B定食	鶏肉のカレー・マヨネーズ焼き〇 しらたきのたらこ炒め〇 味噌汁 胚芽米ごはん	E 636 kcal P 26.6 g F 24.1 g C 75.2 g 塩分 3.1 g	1 0.0 2 0.4 3 0.6 4 4.5 計 8.0	・かぼちゃのえびあんかけ〇 (116kcal/1.3g)	
7月4日 (火)	A定食	白身魚の天ぷら 野菜あんかけ〇 青梗菜のごま和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 656 kcal P 30.1 g F 23.0 g C 87.3 g 塩分 3.4 g	1 0.0 2 1.7 3 0.7 4 5.7 計 8.2	・れんこんサラダ〇 (129kcal/0.8g)	『7月5日』 きな粉の日
	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 F 22.8 g C 80.7 g 塩分 3.3 g	1 0.0 2 0.3 3 0.7 4 4.5 計 8.2	・カレー肉じゃが (133kcal/1.3g)	
きな粉の日	A定食	鮭の照りマヨ焼き〇 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 F 23.2 g C 83.2 g 塩分 3.9 g	1 0.0 2 2.6 3 0.7 4 5.1 計 8.4	・春雨の梅マヨ和え〇 (121kcal/0.5g)	きな粉は毎日摂取することで、健康の維持・増進につながります。 きなこの無料配布ほか、きな粉メニューも盛りたくさん！きなこを使った焼き菓子も特別販売します。
7月5日 (水)	B定食	鶏肉のピーナツきなこ焼き〇 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 669 kcal P 30.9 g F 23.1 g C 83 g 塩分 2.7 g	1 0.0 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 れんこんのすだん和え〇 わかめとたまごのスープ〇 胚芽米ごはん	E 660 kcal P 34.2 g F 17.7 g C 87.4 g 塩分 2.9 g	1 0.0 2 2.0 3 1.3 4 4.7 計 8.3	・ほうれん草ののり和え〇 (60kcal/0.8g)	・冷し鶏そば〇 枝豆コロッケ付き〇
	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〇 グレープフルーツ	E 642 kcal P 21.4 g F 24.9 g C 79.3 g 塩分 3.4 g	1 0.3 2 1.7 3 0.9 4 5.1 計 8.0	・里芋の五目あんかけ〇 (96kcal/1.0g)	
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 七夕そうめん汁〇 胚芽米ごはん	E 671 kcal P 26.9 g F 23.2 g C 82.6 g 塩分 3.8 g	1 0.0 2 2.0 3 0.4 4 5.4 計 8.3	・新じゃがのごま味噌煮 (144kcal/1.1g)	七夕デザート販売 シュワッと ピーチゼリー
	B定食	豚肉のマスター焼き〇 おくらとトマトの梅風味サラダ 七夕そうめん汁〇 胚芽米ごはん	E 655 kcal P 26.4 g F 24.2 g C 79.2 g 塩分 3.6 g	1 0.0 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〇 味噌汁 胚芽米ごはん	E 632 kcal P 27 g F 19.6 g C 84.8 g 塩分 3.3 g	1 0.0 2 2.4 3 0.9 4 4.6 計 7.9	・こんにゃくの味噌炒め (88kcal/1.1g)	☆カフェテリアからのお知らせ☆ 気温の高い日が多くなりました。カフェテリアで提供されたお食事は、なるべくお早めにお召し上がりください。また、お食事前の手洗いも、引き続きよろしくお願ひいたします。
	B定食	☆カフェテリアからのお知らせ☆ 気温の高い日が多くなりました。カフェテリアで提供されたお食事は、なるべくお早めにお召し上がりください。また、お食事前の手洗いも、引き続きよろしくお願ひいたします。	E 600 kcal P 27 g F 19.6 g C 84.8 g 塩分 3.3 g	1 0.0 2 2.8 3 0.8 4 4.6 計 7.9	・とうがんとベーコンの煮物〇 (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/塩分）	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〇 小松菜のごま和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 661 kcal P 29.5 g F 16.9 g C 97.3 g 塩分 3.3 g	1 0.1 2 1.1 3 0.4 4 6.6 計 8.3	・ロールキャベツ トマト煮〇 (132kcal/0.5g)	・あごだし和風ラーメン〇 ・カレーライス〇 ・うどん〇
	B定食	焼肉チキン〇 春雨とわかめの酢の物〇 味噌汁 胚芽米ごはん	E 644 kcal P 26.8 g F 19.6 g C 86.9 g 塩分 3.4 g	1 0.0 2 0.9 3 0.4 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 キャベツの枝えびマヨ和え〇 味噌汁 胚芽米ごはん	E 669 kcal P 33.1 g F 21.8 g C 82.6 g 塩分 3.8 g	1 0.0 2 1.8 3 0.5 4 6.1 計 8.4	・ジャーマンポテト〇 (186kcal/0.6g)	・冷し山菜おろしそば〇 ・カレーライス〇 ・うどん〇
	B定食	豚肉のカレーチーズ焼き〇 青梗菜の粒マスタート和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 668 kcal P 32 g F 25.9 g C 74.2 g 塩分 3.2 g	1 0.9 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	鮭のくるみみそ焼き ほうれん草と白菜の七味和え かきたま汁〇 胚芽米ごはん	E 671 kcal P 29.5 g F 24.2 g C 80.8 g 塩分 3.5 g	1 0.3 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〇 (160kcal/0.6g)	鶏肉の山椒唐揚げ 唐揚げ新メニュー！揚げたての唐揚げに山椒をまぶしたオトナ唐揚げ。ぜひお試しを！
	B定食	鮭肉の山椒唐揚げ 五目きんぴら かきたま汁〇 胚芽米ごはん	E 662 kcal P 25.1 g F 22.7 g C 86 g 塩分 3.1 g	1 0.3 2 2.3 3 0.7 4 5.0 計 8.3	・炒りとり (128kcal/0.7g)	
7月13日 (木)	A定食	さわらのきのこホイル焼き〇 切干大根の洋風煮〇 味噌汁 胚芽米ごはん	E 654 kcal P 32.1 g F 21.6 g C 82.6 g 塩分 3.8 g	1 0.6 2 2.3 3 0.8 4 4.5 計 8.0	・ほうれん草ともやしの ピーナツツッペえ〇 (84kcal/0.7g)	なすとトマトのカレー チョコムース付き〇 ・カレーライス〇 ・うどん〇
	B定食	ポークピカタ〇 海草サラダ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 632 kcal P 27.4 g F 21.3 g C 80.6 g 塩分 3.5 g	1 0.4 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〇 すまし汁〇 胚芽米ごはん	E 654 kcal P 29.7 g F 20 g C 84.6 g 塩分 3.1 g	1 0.0 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)	鶏めし もも肉、そぼろ、たまごの二ワトリ3拍子がひとつの丼に！美味しいも3倍♪
	B定食	鶏めし〇 小松菜と豆もやしのナムル すまし汁〇 ほうじ茶きなこプリン〇	E 654 kcal P 34.6 g F 17 g C 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 F 23.2 g C 77.1 g 塩分 3.1 g	1 0.0 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)	もやしチャブチエ (120kcal/1.0g)
	B定食	☆カフェテリアからのお知らせ☆ 気温の高い日が多くなりました。カフェテリアで提供されたお食事は、なるべくお早めにお召し上がりください。また、お食事前の手洗いも、引き続きよろしくお願ひいたします。	E 649 kcal P 28.5 g F 23.2 g C 77.1 g 塩分 3.1 g	1 0.0 2 2.8 3 0.6 4 4.7 計 8.1	・もやしチャブチエ (120kcal/1.0g)	

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、食欲低下になりますが、バランスの良い食事をごろがけましょう。



		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) 海の日	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 667 kcal P 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	・かぼちゃのいとこ煮 (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。
	B定食	鶏肉のはちみつ照り焼き ハーブカツとツナの塩昆布マリネ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 647 kcal P 31.6 g F 17.6 g C 89.9 g 塩分 3.2 g	1/0.7 2/2.6 3/0.4 4/5.0 計 8.1	・いかのスタミナ炒め (87kcal/1.3g)	
7月18日 (火)	A定食	さわらのみぞマヨ焼き○ ほうれん草と蒸し鶏のごま和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 600 kcal P 31.5 g F 22.3 g C 81.2 g 塩分 3.1 g	1/0.1 2/1.9 3/0.8 4/5.4 計 8.3	・春雨サラダ○ (130kcal/0.9g)	コリンキーとは 鮮やかな黄色が特徴の生で きるかぼちゃ。 今回は栄大農園で損れたもの を使用します！
	B定食	豚肉の柚子こしょう焼き 里芋のそぼろあんかけ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 660 kcal P 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)	
7月19日 (水)	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 P 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○
	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 P 28.6 g F 14.9 g C 102.6 g 塩分 3.4 g	1/0.6 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)	
7月20日 (木)	A定食	魚の童揚げ○ 枝豆とトマトの彩りサラダ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 682 kcal P 25.8 g F 25.6 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○
	B定食	鶏肉のかレーカリームソース○ きのことれんこんのバターソテー○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 646 kcal P 22.1 g F 24.1 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)	
7月21日 (金)	A定食	揚げさばのおろし煮 ほうれん草の香味醤油和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 602 kcal P 30.9 g F 21.7 g C 83 g 塩分 3.7 g	1/0.0 2/0.6 3/0.5 4/5.1 計 8.0	・ごぼうサラダ○ (130kcal/0.9g)	チキンクリームカレー○ カレーライス○ うどん○
	B定食	味噌トンテキ じらしたきの中華炒め 味噌汁 胚芽米ごはん	E 661 kcal P 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)	
オープン キャンパス 7月22日 (土)	A定食	白身魚のオーブン焼き サラダ仕立て じゃがいもとズッキニーのカレー炒め○ コーンのかきたまスープ○ 胚芽米ごはん	E 704 kcal P 28.5 g F 27.1 g C 83.2 g 塩分 2.7 g	1/0.3 2/1.9 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、お食事前の手洗いも、引き続きよろしくお願いいたします。				
		☆カフェテリアからのお知らせ☆ 気温の高い日が多くなりました。カフェテリアで提供されたお食事は、なるべくお早めにお召し上がりください。また、お食事前の手洗いも、引き続きよろしくお願ひいたします。				

今週使用するキャベツはすべて嬬恋産になります。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 P 27.3 g F 24.9 g C 79.2 g 塩分 2.9 g	1/1.0 2/1.3 3/0.4 4/6.5 計 8.2	・里芋のかレーそぼろ煮 (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 単品：カレー○、サラダ
	B定食	イタリアンボーグ照り焼き○ 嫩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 P 20.9 g F 20.6 g C 77.3 g 塩分 3.3 g	1/0.7 2/0.8 3/0.5 4/4.8 計 8.0	・春雨のエスニック炒め (77kcal/0.8g)	
7月25日 (火)	A定食	鮭のかレー風味照り焼き○ さゆりのごま和え○ わかめとたまごのスープ○ 胚芽米ごはん	E 663 kcal P 29.2 g F 19.7 g C 85.8 g 塩分 3.9 g	1/0.3 2/0.6 3/0.6 4/5.4 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○ 単品：カレー○、サラダ
	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 P 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)	
7月26日 (水)	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 P 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	・レタスのチョレギサラダ (51kcal/0.7g)	白身魚の天ぷら 甘酢あんかけ○ 青梗菜の中華和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん 単品：カレー○、サラダ
	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 P 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)	
7月27日 (木)	A定食	モロ勝つ(カツ)○ きんびらごぼう 味噌汁 胚芽米ごはん	E 667 kcal P 25.7 g F 21.4 g C 79.1 g 塩分 3.0 g	1/0.1 2/1.6 3/0.8 4/5.8 計 8.3	・ほうれん草のごま和え (66kcal/0.7g)	ポークピーンズ○ しらたきのたらこ炒め○ 味噌汁 胚芽米ごはん 単品：カレー○、サラダ
	B定食	単位取りチキン(タンドリーチキン)○ じゃがいものトマト煮 味噌汁 胚芽米ごはん	E 656 kcal P 27.6 g F 17.6 g C 94.4 g 塩分 3.2 g	1/0.0 2/2.5 3/1.4 4/4.3 計 8.2	・切干大根のパリパリしそサラダ○ (105kcal/1.1g)	
7月28日 (金)	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 P 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 7.9	・青梗菜と大根のナムル○ (36kcal/1.2g)	鶏肉のB B Q風 豆苗ともやしのカレー炒め○ 中華スープ 胚芽米ごはん 単品：カレー○、サラダ
	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	1/0.0 2/0.9 3/1.1 4/5.7 計 7.7	・せんまいの炒り煮 (90kcal/1.1g)	
7月29日 (土)	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 P 28.6 g F 24.9 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	・豆腐の豚キムチうどん○ (98kcal/1.2g)	カレーライス○ うどん○ 単品：カレー○、サラダ
		☆カフェテリアからのお知らせ☆ 気温の高い日が多くなりました。カフェテリアで提供されたお食事は、なるべくお早めにお召し上がりください。また、お食事前の手洗いも、引き続きよろしくお願ひいたします。		・里芋のごま煮 (139kcal/1.0g)		

今週でテストも終わります。みなさんお疲れさまでした。夏休み！と、言いたいところですが、これから実験実習が入っている学生さんも多いと思います。カフェテリアは営業していますので、どうぞご利用ください。お待ちしております♪



		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 20.0 g C 3.0 g 塩分 0.4 g	1 0.0 2 0.6 3 0.4 4 0.5 計 8.2	・ 小松菜のごまみそ和え (78kcal/0.9g)	豚肉のビリ辛みそ焼き 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	のり塩ビカタ○ 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 3.0 g 塩分 0.5 g	1 0.4 2 1.0 3 0.9 4 0.5 計 8.2	・ 築前煮 (152kcal/1.0g)	
8月1日 (火)	A定食	さわらのカレーミニエル ラビゴットソース○ 根菜とベーコンの塩こんびら○ かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 695 kcal P 28.3 g F 24.6 g C 3.2 g 塩分 0.3 g	1 0.3 2 2.3 3 2.7 4 5.1 計 8.7	・ 青梗菜とハムの中華和え○ (49kcal/1.0g)	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 かばやのえびあんかけ○ かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 668 kcal P 29.5 g F 19.1 g C 3.2 g 塩分 0.3 g	1 0.3 2 2.7 3 1.1 4 4.2 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○ こ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 3.5 g 塩分 0.3 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○ 学生ホール食堂 営業終わり
	B定食	韓国風棒々鶏 カリビ大根 味噌汁 胚芽米ごはん	E 662 kcal P 36.2 g F 19.1 g C 3.1 g 塩分 0.4 g	1 0.0 2 1.8 3 0.6 4 5.8 計 8.0	・ れんこんサラダ○ (129kcal/0.8g)	
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 20.2 g C 2.9 g 塩分 0.3 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	豚肉のマスター焼き○ キヤベツとかのまの塩昆布和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 642 kcal P 25.9 g F 24.9 g C 7.8 g 塩分 0.4 g	1 0.0 2 1.8 3 0.6 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○ 小松菜と蒸し鶏のこま和え ミルクスープ○ 胚芽米ごはん	E 639 kcal P 33.3 g F 23.8 g C 76.8 g 塩分 0.3 g	1 0.7 2 1.6 3 0.5 4 5.5 計 8.2	・ 芋芋と豚肉のこってり煮 (111kcal/0.9g)	※カフェテリア ・ 冷しへばうまうどん○ ・ 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○ コーヒーゼリー○	E 727 kcal P 27.9 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びら (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	・ ピーフンと野菜の炒めもの (83kcal/0.9g)	

食の歳時記

8月

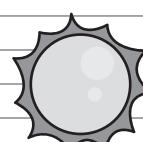
熱中症予防と夏バテ防止

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。
- のどが渴いたと感じる前に、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、充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と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。



これからが夏本番！夏バテしないよう、しっかりと栄養補給、ゆっくり休養、さっぱりリフレッシュ、バランスの良い生活リズムで過ごしましょう。カフェテリアは来週14、15日はお休みになります。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
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 34.9 g F 19.9 g C 87.6 g 塩分 3.2 g	1 10.1 2 1.7 3 0.9 4 5.6 計 8.3	・いかと里芋の煮物 (100kcal/1.1g)	
	B定食	鶏肉のピーナツツッ焼き○ 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 24.6 g C 76.1 g 塩分 3.2 g	1 10.0 2 2.8 3 2.5 4 5.0 計 8.2	・切干大根の韓国風炒め (106kcal/0.9g)	
8月8日 (火)	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 25.9 g C 73.2 g 塩分 3.2 g	1 10.0 2 2.4 3 0.8 4 5.6 計 8.7	・れんこんポテトサラダ○ (145kcal/0.9g)	
	B定食	豚しゃぶ・香味もずくソース なすの鍋しげ けんちん汁 胚芽米ごはん	E 679 kcal P 27.9 g F 24.9 g C 81.6 g 塩分 3.4 g	1 10.0 2 2.8 3 0.7 4 5.0 計 8.5	・炒りどり (128kcal/0.7g)	香味もぞくソース ねぎ、みょうががたっぷり 入った、もぞくソース。 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。
8月9日 (水)	A定食	鶏肉のカレーマヨネーズ焼き○ ほうれん草と白菜のピーナツツ和え○ ジユリエンヌープ 胚芽米ごはん	E 650 kcal P 27.5 g F 25.7 g C 75.4 g 塩分 2.5 g	1 10.0 2 2.3 3 0.6 4 5.2 計 8.1	・中華風きんぴら (98kcal/0.9g)	
		※ 1定食となります。 ご了承ください。		・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)	A定食	さばのごまみそ焼き 大根のそぼろあんかけ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 644 kcal P 30.1 g F 20.6 g C 80.9 g 塩分 3.7 g	1 10.0 2 2.8 3 0.5 4 4.7 計 8.1	・小松菜と豆もやしのナムル (57kcal/1.1g)	
		※ 1定食となります。 ご了承ください。		・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○	
8月11日 (金) ¥450	A定食	チキンカチャトラ○ 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 23.3 g C 92.9 g 塩分 3.1 g	1 10.7 2 2.5 3 1.5 4 5.5 計 10.1	営業時間 11:00 ~ 14:00 まで	
		☆カフェテリアからのお知らせ☆ 気温の高い日が多くなりました。カフェテリアで提供されたお食事は、なるべくお早めにお召し上がりください。また、お食事前の手洗いも、引き続きよろしくお願ひいたします。			・冷し担々麺○ ・カレーライス○	
8月12日 (土) ¥450	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 19.9 g C 85.9 g 塩分 3.9 g	1 10.0 2 1.8 3 0.7 4 5.5 計 8.0	営業時間 11:00 ~ 14:00 まで	
		☆カフェテリアからのお知らせ☆ 気温の高い日が多くなりました。カフェテリアで提供されたお食事は、なるべくお早めにお召し上がりください。また、お食事前の手洗いも、引き続きよろしくお願ひいたします。			・冷し担々麺○ ・カレーライス○	

お盆は実家に帰省する学生も多いでしょうか？冷たいものはばかり食べていると胃腸に負担がかかりますから、お気を付けてください。今週は14、15、19日とお休みになります。ご迷惑おかけいたしますが、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
8月14日 (月)				営業休み		
8月15日 (火)				営業休み		
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 切り干大根の洋風煮○ 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 10.0 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)	
	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 21.1 g C 84.5 g 塩分 3.7 g	1 10.0 2 2.5 3 0.3 4 5.4 計 8.2	・五目きんぴら (80kcal/0.8g)	麻婆豆腐 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、熱い 麻婆で決まりだね！
8月17日 (木)	A定食	カルビ丼○ 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	・じゃがいもの洋風きんぴら○ (127kcal/0.9g)	
		※ 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)	・冷し生姜豆乳ラーメン○ ・カレーライス○ ・うどん○	
8月18日 (金)	A定食	鮭のコーンマヨネーズ焼き○ ハブリカとツナの塩昆布マリネ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 659 kcal P 28 g F 23.6 g C 81.5 g 塩分 2.6 g	1 10.0 2 2.4 3 0.6 4 5.2 計 8.2	・いかのスタミナ炒め (87kcal/1.3g)	
		※ 1定食となります。 ご了承ください。		・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)		☆カフェテリアからのお知らせ☆ 気温の高い日が多くなりました。カフェテリアで提供されたお食事は、なるべくお早めにお召し上がりください。また、お食事前の手洗いも、引き続きよろしくお願ひいたします。		営業休み		

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 チリソースかけ○ 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 2.5 3 2.4 4 0.5 計 8.4	・かぼちゃのいとこ煮 (159kcal/0.8g)		鶏の唐揚げ チリソースかけ
	※1定食となります。 ご了承ください。			・れんこんと春雨の中華炒め (84kcal/0.6g)	・冷麺○ ・カレーライス○ ・うどん○	みんな大好き唐揚げ！今日は暑い夏にぴったり、ビ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 さわらのみぞマヨ焼き○ 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 2.4 4 5.2 計 8.1	・なすの鶏みそあん (130kcal/0.8g)	・肉汁うどん○ ・カレーライス○ ・うどん○	
	※1定食となります。 ご了承ください。			・ごぼうのバター醤油きんぴら○ (122kcal/1.0g)		
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	・ほうれん草のごまそ和え (81kcal/0.8g)	・なすとトマトの スパゲティー○	
	※1定食となります。 ご了承ください。			・豆ときのこの辛味炒め (124kcal/1.4g)	・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)	・ジャージャー麺○ ・カレーライス○ ・うどん○	
	※1定食となります。 ご了承ください。			・里芋のごま煮 (139kcal/1.0g)		
8月25日 (金)	A定食 白身魚のトマトチーズ焼き○ カレーメしやが 中華スープ 胚芽米ごはん	E 630 kcal P 27.2 g F 20.3 g C 82.4 g 塩分 3.3 g	1 0.8 2 1.8 3 0.5 4 4.7 計 7.9	・ほうれん草のごま和え (66kcal/0.7g)	・冷し梅風味うどん○ ・カレーライス○	
	B定食 韓国風そぼろ丼○ カラフルナムル○ 中華スープ ジャスマミンティーゼリー	E 655 kcal P 36.8 g F 15.7 g C 88.7 g 塩分 3.0 g	1 1.1 2 1.7 3 1.1 4 4.3 計 8.2	・なすのはちみつ生姜炒め (105kcal/0.9g)		
オープン キャンバス 8月26日 (土) ¥450	A定食 ポークステー 夏野菜カレーソース オクラとトマトのマリネサラダ エスニックスープ○ 胚芽米ごはん	E 721 kcal P 26.6 g F 27.8 g C 86.9 g 塩分 2.7 g	1 0.0 2 3.1 3 1.0 4 4.9 計 9.0		・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、お食事前の手洗いも、引き続きよろしくお願ひいたします。					

8月 9月

今週は『署さん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♪ひどい汗かいて、夏バテを吹き飛ばそう！

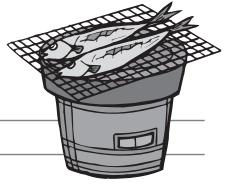


		栄養量	4群	選択小鉢 (エネルギー/塩分)	カフェテリア	おすすめ
8月28日 (月)	A定食 さばの味噌煮 小松菜としめじのピーナッツ和え○ かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 653 kcal P 29.5 g F 21.9 g C 80.3 g 塩分 3.3 g	1 0.3 2 2.5 3 0.3 4 5.0 計 8.2	・里芋の五目あんかけ○ (96kcal/1.0g)	激辛フェア 冷し麻辣麺○	
	B定食 キャベツたっぷり回鍋肉○ 春雨サラダ○ かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 663 kcal P 25.9 g F 21.5 g C 88.9 g 塩分 3.7 g	1 0.5 2 0.3 3 0.5 4 5.8 計 8.3	・れんこんと豚肉の炒め煮 (162kcal/0.9g)	・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 じらしたきのたらこ炒め○ 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	1 0.0 2 2.3 3 0.9 4 5.0 計 8.2	・さつまいもサラダ○ (180kcal/0.5g)	激辛フェア	チキンカツ 梅おろしソース
	B定食 手キ辛カツ 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 681 kcal P 28.2 g F 24.3 g C 85 g 塩分 2.9 g	1 0.2 2 2.2 3 0.7 4 5.4 計 8.5	・大根と豚肉のオイスター煮込み (68kcal/0.7g)	グリーンカレー○	しつとりジューシーなチキンカツ、夏は梅おろしさっぱり食べよう！
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	E 654 kcal P 24.3 g F 23 g C 83.7 g 塩分 2.9 g	1 0.0 2 1.8 3 0.8 4 5.6 計 8.2	・和風マカロニサラダ○ (159kcal/0.7g)	激辛フェア アラビータ○	
	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 653 kcal P 28.3 g F 22.1 g C 81.6 g 塩分 3.5 g	1 0.0 2 2.9 3 0.5 4 4.7 計 8.2	・ロールキャベツ トマト煮○ (132kcal/0.5g)	・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○ ほうれん草の信太え 洋風スープ 胚芽米ごはん	E 642 kcal P 29.5 g F 24.8 g C 73.2 g 塩分 2.7 g	1 0.0 2 2.0 3 0.5 4 5.4 計 8.0	・なすと生揚げのみそ炒め (142kcal/1.2g)	激辛フェア	夏野菜ドライカレー
	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 694 kcal P 26.9 g F 23.3 g C 92.9 g 塩分 3.9 g	1 0.1 2 2.5 3 1.6 4 4.3 計 8.5	・かぼちゃのそぼろあんかけ (134kcal/1.0g)	ピリ辛山椒うどん○	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	E 651 kcal P 35.5 g F 17 g C 87.4 g 塩分 4.0 g	1 0.0 2 1.8 3 0.9 4 5.4 計 8.1	・小松菜としめじのツナ和え (50kcal/0.7g)	激辛フェア 酸辣湯麵○	
	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 660 kcal P 28.6 g F 20.5 g C 86.7 g 塩分 3.1 g	1 0.0 2 2.5 3 0.5 4 5.2 計 8.2	・せんまいの炒り煮 (90kcal/1.1g)	・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	E 649 kcal P 27.8 g F 17.9 g C 91.3 g 塩分 3.3 g	1 0.0 2 2.2 3 0.8 4 5.1 計 8.1	・キャベツのコールスローサラダ○ (98kcal/0.9g)		
	B定食 豚肉のラタトウイユソース とうがんとベーコンの煮物○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 660 kcal P 26.7 g F 24 g C 81.5 g 塩分 3.2 g	1 0.0 2 2.8 3 0.9 4 4.6 計 8.3	・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○	

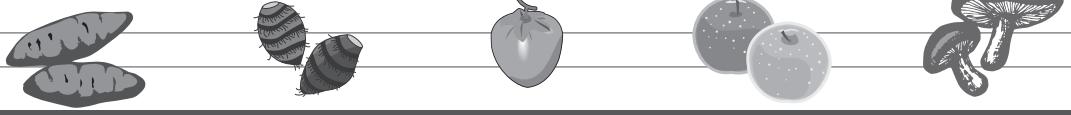
食の歳時記

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と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付けください。カフェテリアも2定期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 P 28.7 g F 18.8 g C 88.9 g 塩分 4.9 g	1 10.0 2 1.4 3 0.6 4 6.1 計 8.2	・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 662 kcal P 26.6 g F 17.2 g C 95.9 g 塩分 3.6 g	1 0.9 2 2.5 3 3.3 4 5.2 計 8.3	・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 ほぐれん草と白菜の七味和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 285.9 kcal P 31.9 g F 22.2 g C 83.9 g 塩分 3.4 g	1 2.0 2 2.6 3 0.5 4 5.1 計 8.3	・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○ きのことれんこんのバーネー○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 682 kcal P 31.9 g F 25.9 g C 80.7 g 塩分 3.9 g	1 0.9 2 2.5 3 0.9 4 4.2 計 8.5	・鶏じやが (146kcal/1.3g)	
9月6日 (水)	A定食	鯵のりマヨソース○ 切り大根の洋風煮○ 酸辣湯スープ○ 胚芽米ごはん	E 671 kcal P 31.6 g F 23.8 g C 80.4 g 塩分 3.3 g	1 0.3 2 2.5 3 1.0 4 4.6 計 8.4	・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 P 30.9 g F 20.8 g C 86.1 g 塩分 3.2 g	1 0.3 2 2.5 3 0.4 4 5.2 計 8.3	・豚肉となすのおかか和え (122kcal/0.9g)	
9月7日 (木)	A定食	白身魚のコーンフレーク揚げ○ 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 P 30.3 g F 23.9 g C 98.5 g 塩分 3.4 g	1 0.1 2 0.5 3 0.5 4 6.4 計 8.0	・かぼちゃサラダ○ (192kcal/0.6g)	白身魚のコーンフレーク揚げ バリバリした食感が楽しい変わり揚げ。コーンフレークのはのかな甘みが、美味しさを引き立てます。
	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 P 30.9 g F 23.2 g C 78.5 g 塩分 3.7 g	1 0.4 2 0.4 3 0.6 4 4.5 計 8.2	・カルビ大根 (114kcal/1.3g)	
9月8日 (金)	A定食	さばのピリ辛みそ焼き 小松菜としめじのおりし和え 豆芽米ごはん	E 646 kcal P 29.4 g F 20.5 g C 82.7 g 塩分 2.8 g	1 0.3 2 2.6 3 0.8 4 4.3 計 8.1	・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○ たまごマスクープ○ はちみつレモンゼリー	E 647 kcal P 19.8 g F 20.2 g C 95.5 g 塩分 3.9 g	1 0.3 2 0.9 3 0.8 4 5.7 計 7.7	・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○ 津り豆腐と野菜の煮物 みぞれ味噌汁 胚芽米ごはん	E 644 kcal P 28.3 g F 18.5 g C 86.6 g 塩分 3.9 g	1 0.2 2 1.9 3 0.7 4 5.2 計 8.1	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、お食事前の手洗いも、引き続きよろしくお願ひいたします。				

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。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は?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	鮭の韓国風照り焼き カラフルナムル○ 洋風スープ 胚芽米ごはん	E 659 kcal P 28.8 g F 22.2 g C 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	鶏肉のたらこマヨネーズ焼き○ なすのトマト煮 洋風スープ 胚芽米ごはん	E 694 kcal P 26.9 g F 23.9 g C 79.4 g 塩分 2.3 g	1 0.0 2 2.3 3 0.8 4 5.0 計 8.1	・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	さわらのカレーミニエル ラビゴットソース○ 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 682 kcal P 28.7 g F 23.9 g C 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	豚肉のごま風味焼き ほうれん草の信田和え 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E 658 kcal P 26.3 g F 23.7 g C 82.1 g 塩分 3.0 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	さわらの竜田揚げ ひじきの煮物 味噌汁 胚芽米ごはん	E 662 kcal P 27.5 g F 21.3 g C 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)	鶏肉のハニーマスター焼き
	B定食	鶏肉のハニーマスター焼き マリネサラダ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 710 kcal P 27.4 g F 27.5 g C 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)	はちみつと粒マスターで漬け込み、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。
9月14日 (木)	A定食	鮭の照りマヨ焼き○ 春雨とわかめの酢の物○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 660 kcal P 26.8 g F 21.9 g C 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	豚肉の生姜焼き 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 679 kcal P 29 g F 25.9 g C 80 g 塩分 3.0 g	1 0.0 2 2.6 3 0.9 4 5.2 計 8.5	・ごぼうの生姜煮 (92kcal/0.9g)	
9月15日 (金)	A定食	海鮮うま煮丼○ さつまいものヨーグルトサラダ○ わかめスープ 梨	E 649 kcal P 24.2 g F 13.9 g C 105.7 g 塩分 3.0 g	1 0.0 2 0.9 3 1.8 4 5.3 計 8.1	・豆苗ともやしのカレー炒め○ (94kcal/0.7g)	・冷しタンメン○ ・カレーライス○ ・うどん○
	B定食	ポークピカタ○ 小松菜としめじのツナ和え わかめスープ 胚芽米ごはん	E 659 kcal P 28.7 g F 24.1 g C 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、あつ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)						
9月19日 (火)		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。				
9月20日 (水)	A定食	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	E 718 kcal P 30.8 g F 28.7 g C 81.3 g 塩分 2.9 g	1 0.6 2 2.0 3 0.5 4 5.9 計 9.9	・なすと春雨のオイスター炒め (119kcal/0.5g)	・ソーセージトマトスパ○ ・カレーライス○ ・うどん○
	※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)	A定食	タンドリーチキン○ じゃがいものペペロンキンピラ○ エスニックスープ○ 胚芽米ごはん	E 657 kcal P 27.2 g F 21.4 g C 86.4 g 塩分 3.9 g	1 0.2 2 2.7 3 1 4 4.4 計 8.2	・青梗菜とハムの中華和え○ (49kcal/1.0g)	・野菜天ざるそば○ ・カレーライス○ ・うどん○
	※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)	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 28.5 g F 21.4 g C 89.7 g 塩分 2.9 g	1 0 2 1.9 3 0.9 4 5.3 計 8.2	・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○
	※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)		秋分の日				
		☆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もつながります。				

みなさん、夏休みはいかがお過ごしましたか？いよいよ今週から後期授業が始まります。休みモードから抜け出して、ちゃきっとしていきましょう。うかうかしてると、今年も終わってしまいます。やる気スイッチオン!!

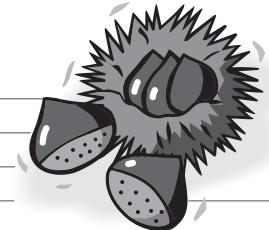


		栄養量	4群	選択小鉢（エネルギー/塩分）	学生ホール	おすすめ
9月25日 (月)	A定食	白身魚のフリット サルサマヨソース○ しらたきのたらこ炒め○ かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 651 kcal P 26.2 g F 24.2 g C 80.8 g 塩分 3.0 g	1 0.3 2 1.3 3 0.6 4 5.9 計 8.1	・タイ風春雨サラダ○ (72kcal/1.1g)	・小松菜たっぷり キーマカレー○
	B定食	麺わ麴わ麴つくね○ ほうれん草と白菜のおかか和え かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 650 kcal P 28.6 g F 22.7 g C 81.9 g 塩分 3.0 g	1 0.3 2 1.0 3 0.9 4 5.1 計 8.0	・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 18.9 g F 28.4 g C 3.4 g 塩分 3.0 g	1 0.0 2 1.2 3 1.0 4 4.7 計 7.9	・小松菜のごまみそ和え (74kcal/0.8g)	・かきたまうどん○ ・カレーライス○ ・うどん○
	B定食	イタリアンポーク照り焼き○ 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 3.0 g	1 0.9 2 1.0 3 1.0 4 4.2 計 8.0	・大根と桜えびの煮物○ (56kcal/1.2g)	鮭のちゃんちゃん焼き風 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、うま味を閉じ込めました。
9月27日 (水)	A定食	さわらの塩麹漬け 切り大根のパリパリしそサラダ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 629 kcal P 20.3 g F 81.7 g C 3.4 g 塩分 3.0 g	1 0.0 2 1.9 3 1.0 4 4.9 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 チリソースかけ○ 青梗菜ともやしのナムル○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 682 kcal P 28 g F 23.1 g C 85.5 g 塩分 3.7 g	1 0.1 2 2.4 3 0.4 4 5.6 計 8.5	・かぼちゃの含め煮 (99kcal/0.8g)	
9月28日 (木)	A定食	モロカツ○ 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 3.0 g	1 0.1 2 1.7 3 0.4 4 6.0 計 8.2	・細切りじゃがいもの中華炒め (123kcal/0.9g)	
	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 79.7 g 塩分 3.2 g	1 0.0 2 2.7 3 0.7 4 4.7 計 8.1	・大根と豚肉のオイスター煮込み (68kcal/0.7g)	・鶏白湯つけめん○ 愛玉子(オーギョーチ)付き ・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 606 kcal P 28.6 g F 20.1 g C 88.8 g 塩分 3.1 g	1 0.0 2 2.5 3 0.3 4 4.7 計 8.3	・ごぼうサラダ○ (130kcal/0.9g)	カオマンガイ
	B定食	オオマンガイ (タイ風鶏のせごはん) 春雨のエニック炒め 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	1 0.3 2 2.3 3 1.2 4 5.3 計 8.1	・里芋のカレーそぼろ煮 (121kcal/1.1g)	鶏肉をしようがで煮て、その煮汁でごはんを炊きます。煮た鶏肉と特製煮味だれをかけていただきます。エ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	1 0.0 2 2.4 3 0.7 4 4.9 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もつながります。		・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」という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ヶ月となりました。みなさん、休みモードから抜け出せましたか？朝晩、ぐつ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、お食事前の手洗いを怠るのも、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○ ほうれん草と蒸し鶏のごま和え 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E 645 kcal P 30.1 g F 22.8 g C 78.9 g 塩分 2.8 g	1 0.0 2 2.2 3 0.6 4 5.1 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○
	B定食	嬬恋キャベツたっぷり回鍋肉○ 春雨のマヨほんえ○ 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 3.3 g	1 0.0 2 0.7 3 0.7 4 8.1 計 8.1	・きのことじや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 84.4 g 塩分 3.4 g	1 0.0 2 2.5 3 0.3 4 5.3 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○ ひじきとれんこんのきんぴら 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	1 0.0 2 2.3 3 1.1 4 4.8 計 8.2	・なすのトマト煮 (113kcal/0.6g)	
10月4日 (水) 十五夜	A定食	モロの畜田揚げ○ 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	1 0.0 2 1.9 3 0.6 4 5.5 計 8.1	・さつまいもサラダ○ (180kcal/0.5g)	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	月見鶴寿し○ 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	1 0.5 2 2.1 3 0.4 4 5.4 計 8.5	・こんにゃくの味噌炒め (88kcal/1.1g)	
10月5日 (木)	A定食	鮭のカレー味噌照り焼き 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	1 0.0 2 2.0 3 0.5 4 5.4 計 8.0	・肉じゃが (128kcal/1.3g)	・坦々ごまだれうどん○ オレンジムース付き○ ・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 27.9 g F 22.4 g C 85.8 g 塩分 3.8 g	1 0.0 2 2.2 3 0.9 4 4.5 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○ きんぴらごぼう 中華風かきたまスープ○ 胚芽米ごはん	E 679 kcal P 30.2 g F 20.8 g C 88.9 g 塩分 2.7 g	1 0.5 2 1.4 3 0.8 4 5.7 計 8.4	・ほうれん草の信田和え (51kcal/0.6g)	・ナポリタンソース スパゲティー○ ・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	1 0.4 2 2.7 3 0.4 4 4.9 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 キヤベツとりんごの酢の物 ミルクスープ○ 胚芽米ごはん	E 660 kcal P 28.7 g F 17.4 g C 97.9 g 塩分 2.9 g	1 0.4 2 1.8 3 1.3 4 4.7 計 8.3	・炒りとり (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もつながります。		・ねぎ塩炒め えび風味○ (93kcal/0.8g)		

秋本番！過ごしやすくなるこの季節、心も体も余裕ができやすいような気がします。
【〇〇の秋】、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良し、好きなことをトコトン追及するも良し…、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	1 0.3 2 3.0 3 0.4 4 4.5 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	豚肉のマスター炒め○ 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 27.9 g F 22.3 g C 74.4 g 塩分 3.1 g	1 0.0 2 2.9 3 0.9 4 4.5 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○ エリンギとれんこんのきんぴら○ 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	1 0.1 2 2.3 3 0.9 4 4.9 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 27.9 g F 17.6 g C 91.1 g 塩分 3.1 g	1 0.0 2 2.3 3 0.9 4 4.9 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	1 0.1 2 1.5 3 0.6 4 5.8 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	豚肉のかレーチーズ焼き○ 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	1 0.9 2 2.5 3 0.7 4 4.3 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	さわらのこまよネーズ焼き○ レタスの壠だれ和え○ 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E 653 kcal P 28 g F 26.8 g C 72.7 g 塩分 3.2 g	1 0.0 2 1.8 3 0.9 4 5.9 計 8.2	・ビーフンと野菜の炒めもの (83kcal/0.9g)	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し上がりください。
	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 3.8 g	1 0.2 2 2.4 3 0.6 4 4.9 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	1 0.0 2 2.0 3 0.9 4 5.6 計 8.5	・ジャーマンポテト○ (186kcal/0.6g)	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。ごはんがすすむ味です。
	B定食	チリコンカンライス シーザーサラダ○ 洋風スープ	E 682 kcal P 24.7 g F 24.2 g C 90.6 g 塩分 2.8 g	1 0.0 2 2.5 3 1.2 4 4.8 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	1 0.0 2 2.7 3 0.6 4 5.0 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もつながります。		・大根とベーコンの煮物○ (104kcal/1.1g)		

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



		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
嬬恋ランチ 10月16日 (月)	A定食	白身魚のキャベカラーチーズ焼き○ 切り干大根の粒マスタードサラダ○ たまごスープ○ 胚芽米ごはん	E 669 kcal P 33.3 g F 22.7 g C 80.5 g 塩分 3.1 g	1 1.0 2 1.4 3 0.9 4 4.8 計 8.4	・キャベツのふちゃんぶるー○ (93kcal/0.9g)	嬬恋ランチ開催!!
	B定食	つまごベメンチ○ ほうれん草と白菜のおかか和え たまごスープ○ 胚芽米ごはん	E 691 kcal P 29.1 g F 26.4 g C 80.9 g 塩分 3.1 g	1 0.5 2 0.5 3 0.5 4 5.1 計 8.6	・ひじきの煮物 (65kcal/1.4g)	自然のうまみたっぷりの嬬恋高原キャベツを使ったメニューを、ぜひお楽しみください! キャベツの無料配布もあるよ!
10月17日 (火)	A定食	白身魚のピリ辛煮 春雨サラダ○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 652 kcal P 27.3 g F 22.9 g C 85.2 g 塩分 3.6 g	1 0.0 2 0.3 3 0.3 4 5.1 計 8.1	・じゃがいものトマト煮 (105kcal/0.5g)	温製青じそそば○
	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 P 29.6 g F 17.5 g C 91.9 g 塩分 3.3 g	1 0.0 2 1.8 3 1.0 4 5.3 計 8.2	・鶏肉とピーマンの中華炒め (89kcal/0.9g)	・カレーライス○ ・うどん○
10月18日 (水)	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 P 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	・筑前煮 (152kcal/1.0g)	・かきたまうどん○ ・カレーライス○ ・うどん○
	B定食	鶏肉のねぎごま唐揚げ○ 海藻サラダ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 667 kcal P 28.3 g F 24.6 g C 81.9 g 塩分 3.5 g	1 0.3 2 2.3 3 0.5 4 5.3 計 8.3	・なすと生揚げの味噌炒め (142kcal/1.2g)	
10月19日 (木)	A定食	白身魚のコーンフレーク揚げ○ 五目さんがら 味噌汁 胚芽米ごはん	E 661 kcal P 27.2 g F 14.3 g C 104.9 g 塩分 3.5 g	1 0.1 2 0.8 3 0.7 4 6.6 計 8.3	・かぼちゃサラダ○ (192kcal/0.6g)	
	B定食	味噌トンテキ 青梗菜ともやしのナムル○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 682 kcal P 24.4 g F 22.6 g C 88.6 g 塩分 3.9 g	1 0.0 2 0.7 3 0.8 4 5.0 計 8.6	・里芋と豚肉のこってり煮 (111kcal/0.9g)	・カレーラーメン○ フルーツヨーグルト付き○ ・カレーライス○ ・うどん○
10月20日 (金)	A定食	さばの蒲焼き風 ほうれん草のまみそ和え コーンのかきたまスープ○ 胚芽米ごはん	E 709 kcal P 26.9 g F 31.7 g C 86.7 g 塩分 3.2 g	1 0.8 2 0.8 3 0.9 4 5.7 計 9.4	・じゃがいもとツナのカレー炒め (104kcal/0.9g)	さんまの蒲焼き風
	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 P 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	・ごぼうの生姜煮 (92kcal/0.9g)	さんまの季節になりました。 今年はあまり漁獲とは言えませんが、今日は食べやすく蒲焼き風にして提供します!
10月21日 (土)	A定食	鮭のりマヨソース○ 切り干大根の洋風煮○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 653 kcal P 29.6 g F 22.4 g C 81.4 g 塩分 3.5 g	1 0.0 2 2.5 3 0.9 4 4.7 計 8.2	・小松菜と蒸し鶏のごま和え (73kcal/0.8g)	・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もつながります。		・えびと春雨の中華炒め○ (109kcal/0.9g)		

雨と寒さて、気分も上がらないみなさん・・・朗報です!! ちよつぱり早めですが恒例の【ハロウィンデザートフェア】を開催します♪レシピも配布しますので、ハロウイン当日にぜひ作ってみてください。



		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
10月23日 (月)	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 P 28.2 g F 21.9 g C 79.3 g 塩分 3.0 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)	
	B定食	豚肉のオーブン焼 オレンジピッカードソース○ きのとれんこんのバターそーとー○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 639 kcal P 26.5 g F 20.8 g C 86.7 g 塩分 3.2 g	1 0.0 2 2.6 3 0.3 4 4.6 計 8.0	・かぼちゃのえびあんかけ○ (116kcal/1.3g)	
10月24日 (火)	A定食	さわらのきのこのホイル焼き○ 枝豆ひじきの梅肉サラダ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 643 kcal P 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)	
	B定食	のり塩ピカタ○ 豚肉となすのとかか和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 644 kcal P 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)	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。
10月25日 (水)	A定食	さわらのきのこのホイル焼き○ 枝豆ひじきの梅肉サラダ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 643 kcal P 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)	
	B定食	のり塩ピカタ○ 豚肉となすのとかか和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 644 kcal P 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26日 (木)	A定食	さわらのきのこのホイル焼き○ 枝豆ひじきの梅肉サラダ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 643 kcal P 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	・きのことペーコンのマヨ炒め○ (112kcal/0.5g)	ハロウィンデザート♪
	B定食	中華丼○ 青梗菜と大根のナムル○ エヌシックスース○ 中華ボテト	E 696 kcal P 26.1 g F 15.6 g C 111 g 塩分 3.5 g	1 0.2 2 1.1 3 0.3 4 5.5 計 8.7	・根菜の味噌煮 (68kcal/1.3g)	パンプキンムース○ ¥200
10月27日 (金)	A定食	彩り野菜と白身魚の唐揚げ 生姜みぞれあん ひじきとれんこんのきんぴら 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E 679 kcal P 26.7 g F 15.4 g C 97.3 g 塩分 3.2 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)	ハロウインデザート♪
	B定食	豚肉のオイスター照り焼き ハッシュドポーク○ 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E 642 kcal P 25.2 g F 21.9 g C 81.3 g 塩分 3.7 g	1 0.1 2 1.2 3 0.2 4 5.0 計 8.0	・カルビ大根 (114kcal/1.3g)	クレームブリュレ○ ¥200
10月28日 (土)	A定食	さばの和風マリネ 小松菜のこま和え 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E 693 kcal P 29.5 g F 24.7 g C 83.4 g 塩分 3.3 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)	ハロウインデザート♪
	B定食	鶏肉のかぼちゃみそマヨ焼き○ しらたきのたらご炒め○ かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 655 kcal P 27.4 g F 24.7 g C 78.9 g 塩分 3.4 g	1 0.3 2 2.4 3 0.8 4 4.8 計 8.2	・炒りとり (128kcal/0.7g)	かぼちゃとココアの カッパケーキ○ ¥200
	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 P 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ツ和え○ (72kcal/0.6g)	
		☆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もつながります。		・れんこんとひき肉の中華炒め (156kcal/0.7g)		



		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	鮭のコーンマヨネーズ焼き○ 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 2 2.4 2 3 0.9 3 4 4.9 4 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 26.6 g C 86.3 g 塩分 3.8 g	1 0.1 2 2.6 3 0.5 4 1.4 5 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 キャベツとコーンのスープ 胚芽米ごはん	E 678 kcal P 21.9 g F 21.2 g C 89.2 g 塩分 3.3 g	1 0.0 2 2.6 3 1.1 4 4.7 5 計 8.5	・なすのトマト煮 (113kcal/0.6g)	かぼちゃシチュー
	B定食	かぼちゃシチュー○ きのこのカラフルナリマニ キャベツとコーンのスープ 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 0.3 2 1.4 3 1.3 4 5.6 5 計 8.6	・豚肉とにんにくの芽の豆板醤炒め (140kcal/0.8g)	濃厚かぼちゃのほかほかシチュー！人気メニューにつき、食数も多くご用意していますが、売り切れの際はご了承ください。
11月1日 (水)	A定食	白身魚のトマトチーズ焼き○ じゃがいもの洋風きんぴら○ 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 5 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○ カラフルナリマニ○ 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 0.0 2 1.0 3 1.3 4 5.6 5 計 7.9	・がんもと根菜の煮物○ (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 5 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○
	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 3.3 g	1 0.0 2 2.5 3 0.9 4 5.3 5 計 8.2	・切干大根の韓国風炒め (106kcal/0.9g)	・カレーライス○ ・うどん○
11月3日 (金) 文化の日	A定食	鮭のバニヤカウダソース○ 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 0.2 2 2.2 3 0.9 4 5.1 5 計 8.4	・青梗菜と厚揚げの中華和え○ (65kcal/0.7g)	※カフェテリア バニヤカウダソース
	B定食	豚肉の柚子こしあら焼き 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 0.0 2 2.7 3 1.2 4 4.4 5 計 8.3	・ごぼうのバター醤油きんぴら○ (122kcal/1.0g)	アンチョビも使って濃厚ソースに仕上げます。魚だけでなく、付け合せの野菜もディップして召し上がれ！
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 0.0 2 2.3 3 1.1 4 4.8 5 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もつながります。		・大根と桜えびの煮物○ (56kcal/1.2g)		

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……独特的な香りと風味があります。力口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……現在流通し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薫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。葉は力口テンが豊富で、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。シャキッ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、でんぶんが多いのでよく加熱するとムツ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ご意見、なんでも構いませんので、ぜひご利用ください。掲示にて、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 P 28.3 g F 22.5 g C 7.5 g 塩分 2.9 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)	オレンジピーバードソース 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	豚肉のオーブン焼きオレンジガラードソース きのことれんこんのバーナーソーテー○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 646 kcal P 26.6 g F 20.8 g C 7.7 g 塩分 2.6 g	1 0.0 2 2.6 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	揚げさばのおろし煮 切り干大根の煮物 味噌汁 胚芽米ごはん	E 694 kcal P 26.9 g F 21.1 g C 8.7 g 塩分 3.2 g	1 0.1 2 1.7 3 0.7 4 5.8 計 8.3	・れんこんのすんだ和え○ (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 660 kcal P 28.5 g F 22.1 g C 8.4 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 P 26.2 g F 28.6 g C 7.8 g 塩分 3.1 g	1 0.3 2 1.5 3 0.5 4 6.3 計 8.6	・とりじやが (146kcal/1.3g)	塙こうじ肉汁うどん○ カレーライス○ うどん○
	B定食	豚肉のねぎ塩焼き 小松菜のごまあわ かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 660 kcal P 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	鯛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 P 28.3 g F 21.5 g C 8.6 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 カレーライス○ うどん○
	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 P 28.8 g F 28.2 g C 8.7 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)	
11月10日 (金)	A定食	シライチの辛子みそ焼き○ 和風のマロニエサラダ○ すまし汁○ 胚芽米ごはん	E 676 kcal P 31.7 g F 20.9 g C 86.6 g 塩分 3.3 g	1 0.2 2 1.4 3 0.6 4 6.2 計 8.5	・中華風きんぴら (98kcal/0.9g)	秋の釜飯風どんぶり 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、錦糸卵と盛りだくさん！駅弁風の秋丼をお楽しみください♪
	B定食	秋の釜飯風どんぶり○ 小松菜の煮浸し すまし汁○ ほうじ茶きなこプリン○	E 665 kcal P 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	さばの塩麹漬け ほうれん草の香味醤油和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 645 kcal P 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じ○ (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にもつながります。		・こんにゃくの味噌炒め (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、どうぞ召し上がれ!!
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	さわらのみぞマヨ焼き○ 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 P 28.3 g F 22.5 g C 7.5 g 塩分 2.9 g	1 10.1 2 11.9 3 0.8 4 5.1 計 17.9	・里芋のカレーそぼろ煮 (121kcal/1.1g)	埼玉県民の日 埼玉県産の食材や郷土料理、B級グルメが盛りだくさん！あなたはどの埼玉を味わう？
	B定食	牛肉のブロコギ 春雨サラダ○ わかめとたまねぎのスープ 胚芽米ごはん	E 677 kcal P 25.5 g F 23.7 g C 8.7 g 塩分 3.5 g	1 0.0 2 1.7 3 0.6 4 5.9 計 8.4	・きのこと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	鶴ヶ島サフランバエリア○ 「富の川越いも」使用コロコロごまあわ けんちん汁 ミルクゼリー・狭山茶ソースかけ○	E 667 kcal P 30.7 g F 12.9 g C 103.8 g 塩分 3.8 g	1 0.7 2 1.2 3 1.6 4 4.9 計 8.2	・埼玉県産小松菜ヒツナの ごまマヨナムル○ (97kcal/0.7g)	埼玉県民の日 埼玉県産の食材や郷土料理、B級グルメが盛りだくさん！あなたはどの埼玉を味わう？
	B定食	行田セリーフライと東松山やきとり風○ 埼玉県産プロッコリと長芋の かに風味あんかけ○ けんちん汁 胚芽米ごはん	E 642 kcal P 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	白身魚の萬葉揚げ○ 根菜の煮物 味噌汁 胚芽米ごはん	E 638 kcal P 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	・切干大根のパリパリしそサラダ○ (105kcal/1.1g)	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。なくなり次第、通常の胚芽米ごはんになります。
	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ビーナッツ和え○ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 646 kcal P 28.3 g F 25.5 g C 74.9 g 塩分 2.5 g	1 0 2 2.3 3 0.5 4 5.2 計 8.1	・牛挽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 P 21.9 g F 21.1 g C 90.3 g 塩分 3.2 g	1 0 2 2.5 3 0.8 4 5.1 計 8.4	・細切りじゃがいもの中華炒め (123kcal/0.9g)	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。なくなり次第、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 669 kcal P 29.8 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 8.2	・なすの鶏みそあん (130kcal/0.8g)	
11月17日 (金)	A定食	カリバタきのこサーモン○ 小松菜と白菜のおかか和え 胚芽米ごはん	E 671 kcal P 29.4 g F 23.6 g C 81.9 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○ レタスのチョレギサラダ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 657 kcal P 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 P 26.7 g F 24.7 g C 81.9 g 塩分 3.6 g	1 0 2 3.2 3 0.5 4 4.4 計 8.1	・れんこんサンラダ○ (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○ いかのスマニ炒め 味噌汁 胚芽米ごはん	E 667 kcal P 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)	

来週は『坂戸カフエテリーメニュー総選挙』を開催します。
開催にあたって今週は、立候補メニューが勢ぞろい!立候補メニューたちの最後のアピールとなりますので、みなさんお見逃しなく!(^o^)/



		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
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 塩分 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 クリムスバ○	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 84.5 g 塩分 3.3 g 計 8.5	・かぼちゃの含め煮 (99kcal/0.8g)	・カーライス○ ・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○ 胚芽米ごはん	E 681 kcal P 30.2 g F 20.7 g C 88.2 g 塩分 2.9 g 計 8.3	・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○ 胚芽米ごはん	E 692 kcal P 29.6 g F 25.8 g C 82.5 g 塩分 3.0 g 計 8.7	・ごぼうの生姜煮 (92kcal/0.9g)	・カーライス○ ・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 塩分 3.2 g 計 8.2	・里芋の梅マヨサラダ○ (114kcal/0.9g)	・きのこクリームカレー○ ・カーライス○ ・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 塩分 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○ 豚肉とエリンギのごま味噌炒め 味噌汁 胚芽米ごはん	E 671 kcal P 32.5 g F 23.2 g C 81.5 g 塩分 3.4 g 計 8.4	・ほうれん草ののり和え○ (60kcal/0.8g)	※カフエテリア	総選挙について その④ 開票結果は12月4日㈫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 チリソースかけ○ 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 塩分 3.6 g 計 8.5	・煎前煮 (152kcal/1.0g)	・生姜豆乳ラーメン○ ・カーライス○ ・うどん○	
11月24日 (金)	A定食	⑤白身魚のコーンフレーク揚げ○ 大根のそぼろ煮 白菜スープ 胚芽米ごはん	E 665 kcal P 29.8 g F 13.1 g C 102.7 g 塩分 3.6 g 計 8.1	・さつまいもサラダ○ (180kcal/0.5g)	・ジャージャー麺○ ・カーライス○ ・うどん○	総選挙について その⑤ その他、わからないことはカフエテリアスタッフまでお声がけください。
	B定食	⑩麸わ麸わ鶏つくね○ 青梗菜ともやしのナムル○ 白菜スープ 胚芽米ごはん	E 660 kcal P 28.1 g F 22.2 g C 85.7 g 塩分 3.5 g 計 8.3	・ねぎ塩炒め えび風味○ (93kcal/0.8g)		
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 26 g F 19.2 g C 91.2 g 塩分 3 g 計 8.2	・根菜のうま煮 (93kcal/1.2g)	・カーライス○ ・うどん○	☆カフエ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もつながります。
				・きのことベーコンのマヨ炒め○ (112kcal/0.5g)		

11月 12月

候補メニューたちの必死のアピール、いかがでしたか?どのメニューに投票するか…気持ちは決まりましたか?さあ、いよいよ今週は投票期間です!!みんなのNo.1メニューはどれだ!?



		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
11月27日 (月)	A定食	彩り野菜と白身魚の唐揚げ 生姜みぞれん 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 g C 95.4 g 塩分 3.1 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○ ・カーライス○ ・うどん○	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み、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 22.3 g C 17.4 g 塩分 3.2 g 計 8.2	・里芋と豚肉のこってり煮 (111kcal/0.9g)		
11月28日 (火)	A定食	鮭のくるみみそ焼き ほうれん草と白菜の7味和え 中華風かきたまスープ○ 胚芽米ごはん	E 712 kcal P 31.2 g F 26.3 g C 84.3 g 塩分 3.2 g 計 8.2	・ごぼうのバター醤油きんぴら○ (122kcal/1.0g)	・ビリ辛山椒うどん○ ・カーライス○ ・うどん○	総選挙について その② 投票期間の間、カフエ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	パルミジコ酢豚 キャベツの梅肉おかか和え○ 中華風かきたまスープ○ 胚芽米ごはん	E 725 kcal P 31.9 g F 25.1 g C 89.8 g 塩分 3.2 g 計 9.1	・カレー肉じゃが (133kcal/1.3g)		
11月29日 (水)	A定食	さばの韓国風ビリ辛煮 やみつきキャベツ○ 白菜スープ 胚芽米ごはん	E 638 kcal P 27.7 g F 23.1 g C 75.4 g 塩分 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○ ・カーライス○ ・うどん○	総選挙について その③ 定食を受け取る際は、お手持ちの食券をカウンタースタッフへはっきりとご提示ください。
	B定食	トマトライス ホワイトソースかけ○ 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 塩分 3.6 g 計 8.3	・ひじきの煮物 (65kcal/1.4g)		
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 11.8 g C 98.3 g 塩分 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 ・カーライス○ ・うどん○	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。投票箱は総選挙ボスター前に設置します。
	B定食	イタリアンパンーク照り焼き○ 大根のパセリマリネ○ 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E 643 kcal P 33.9 g F 21 g C 76.2 g 塩分 3.1 g 計 8.0	・さつまいもとりんごの煮物 (183kcal/0.3g)		
12月1日 (金)	A定食	さわらのごまマヨネーズ焼き○ キャベツとかにまの塩昆布和え○ 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E 678 kcal P 28.2 g F 28 g C 76.3 g 塩分 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○ ・カーライス○ ・うどん○	総選挙について その⑤ その他、わからないことはカフエテリアスタッフまでお声がけください。
	B定食	鶏肉のハニーマスター焼 小松菜のピーナッツ和え○ 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E 682 kcal P 28.6 g F 24.6 g C 83.6 g 塩分 3.5 g 計 8.5	・大根のキムチ煮○ (102kcal/1.0g)		
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 塩分 3.2 g 計 8.4	・凍り豆腐と野菜の煮物 (79kcal/1.2g)	※カフエテリア	☆カフエ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もつながります。
				・じゃがいもの洋風きんぴら○ (127kcal/0.9g)	・とんこつラーメン○ ・カーライス○ ・うどん○	

食の歳時記

12月

冬至／大晦日

〈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、年越しそばを食べるという習慣があります。除夜の鐘は百八つつくのが習わしですが、この百八つとは人間の煩悩（「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悩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。



12月

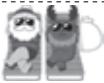
みなさん、総選挙の結果はいかがでしたか？たくさんの方の投票、ありがとうございました。
またいろいろなイベントを企画しますので、ぜひ参加してくださいね！
今年も残りわずか、あと少し、頑張りましょう！



		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 (月)	A定食	鮭のちゃんちゃん焼き○ 切り干し大根の煮物 かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 650 kcal P 28.1 g F 20.4 g C 86.1 g 塩分 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) ・なすの鍋しげ (108kcal/0.8g)	・シーフード クリームカレー○ ・カレーライス○ ・うどん○
	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	E 662 kcal P 24.8 g F 24.9 g C 83.7 g 塩分 3.7 g	1 0.9 2 2.7 3 1.3 4 5.1 計 8.3		
12月5日 (火)	A定食	白身魚フライ 和風タルタルソース○ ほぐれん草の香味じょうゆ和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 653 kcal P 30.2 g F 21.9 g C 81.5 g 塩分 3.9 g	1 0.5 2 2.0 3 0.5 4 6.2 計 8.2	・かぼちゃの麻婆あんかけ○ (144kcal/1.0g)	・チゲラーメン○ ・カレーライス○ ・うどん○
	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	E 658 kcal P 28.1 g F 21.9 g C 85.6 g 塩分 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)	
12月6日 (水)	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	E 644 kcal P 30.1 g F 20.9 g C 80.6 g 塩分 3.2 g	1 0.0 2 2.6 3 0.7 4 4.7 計 8.0	・じゃがいものキーマカレー風 (146kcal/1.0g)	・肉汁うどん○ ・カレーライス○ ・うどん○
	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	E 678 kcal P 27.6 g F 22.1 g C 90.6 g 塩分 3.8 g	1 0.2 2 2.5 3 0.9 4 5.0 計 8.5	・にんじんしりしり○ (88kcal/0.6g)	
12月7日 (木)	A定食	白身魚の天ぷら 野菜あんかけ ほぐれん草の信田和え けんちん汁 胚芽米ごはん	E 656 kcal P 31.9 g F 29.9 g C 87.5 g 塩分 3.3 g	1 0.0 2 2.0 3 0.9 4 5.3 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○ ミニフルーツ杏仁○ ・カレーライス○ ・うどん○
	B定食	味噌トンテキ じらしたきの中華炒め けんちん汁 胚芽米ごはん	E 667 kcal P 27.4 g F 23.5 g C 84.5 g 塩分 3.4 g	1 0.8 2 2.8 3 0.6 4 4.9 計 8.3	・里芋のかレーそぼろ煮 (121kcal/1.1g)	
12月8日 (金)	A定食	鮭のもじ焼き 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	E 680 kcal P 29.9 g F 22.5 g C 87.5 g 塩分 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 スパゲティー○ ・カレーライス○ ・うどん○
	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	E 679 kcal P 26.7 g F 26.8 g C 92.2 g 塩分 3.4 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)	
12月9日 (土)	A定食	さわらの柚子こしょう焼き○ ほぐれん草ともやしのピーナッツ和え○ 味噌汁○ 胚芽米ごはん	E 664 kcal P 29.1 g F 18.1 g C 91.1 g 塩分 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○
	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	E 676 kcal P 26.6 g F 24.3 g C 84.9 g 塩分 3.6 g	1 0.0 2 2.8 3 0.8 4 4.9 計 8.4	・切り昆布のみそ炒め (74kcal/1.4g)	

12月

今年も残りわずかとなりました。やり残しがないよう、しつかり頑張りましょう！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ね。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	揚げさばのおろし煮 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	1 0.0 2 0.6 3 2.6 4 5.1 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 28.3 g F 20.4 g C 87.3 g 塩分 3.3 g	1 0.0 2 2.6 3 1.1 4 4.5 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○ 緑梗菜のごま和え 味噌汁 胚芽米ごはん	E 668 kcal P 27.7 g F 25.6 g C 78.2 g 塩分 3.3 g	1 0.0 2 2.3 3 0.4 4 5.5 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○ れんこんボテサラダ○ 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 3.8 g	1 0.0 2 1.3 3 1.4 4 5.8 計 8.5	・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 すまじけ○ 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	1 0.0 2 1.6 3 0.6 4 5.7 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○ すまじけ○ 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	1 0.0 2 2.4 3 0.5 4 4.8 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○ ジャガイモのペペロンキンピラ○ 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	1 1.1 2 1.8 3 3.9 4 3.9 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○ 小松菜と豆もやしのナムル 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 82.9 g 塩分 3.2 g	1 0.8 2 1.5 3 0.9 4 4.9 計 7.8	・切干大根の洋風煮○ (89kcal/1.0g)	
12月15日 (金)	A定食	鮭のコーンマヨネーズ焼き○ 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	1 0.0 2 2.0 3 0.8 4 5.2 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○
	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	1 0.0 2 2.4 3 0.4 4 6.2 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	豚肉の生姜焼き 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 27.5 g F 22.2 g C 80.4 g 塩分 3.5 g	1 0.0 2 2.6 3 0.8 4 4.6 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もつながります。			・ひじきとれんこんのきんぴら (66kcal/0.8g)		

12月

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ひいたします。



		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 サルサマヨソース○ バーベリカとツナの塩昆布マリニ○ かきたまじ○ 胚芽米ごはん	E 668 kcal P 27.3 g F 24.4 g C 82.9 g 塩分 3.9 g	1 0.3 2 1.6 3 0.4 4 6.0 計 8.3	・かぼちゃのそぼろあんかけ (134kcal/1.0g)	・塩ミルクラーメン○ ・カレーライス○ ・うどん○
	B定食	鶏肉のごまみそ生姜焼き 小松菜とぶの梅和え○ かきたまじ○ 胚芽米ごはん	E 659 kcal P 27.8 g F 22.9 g C 87.4 g 塩分 3.2 g	1 0.0 2 2.3 3 0.9 4 4.7 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○ さんひらごはん	E 665 kcal P 27.5 g F 19.9 g C 89.6 g 塩分 3.4 g	1 0.2 2 1.8 3 1.0 4 5.3 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○
	B定食	豚肉のラタユイソース 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 83.9 g 塩分 3.2 g	1 0.0 2 2.5 3 1.0 4 4.8 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 22.9 g C 84.4 g 塩分 4.9 g	1 0.0 2 0.2 3 0.7 4 5.1 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。	E 651 kcal P 27.2 g F 18.2 g C 88.2 g 塩分 3.2 g	1 0.2 2 2.3 3 0.4 4 5.1 計 8.1	・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 18.2 g C 88.2 g 塩分 3.2 g	1 0.0 2 2.5 3 0.8 4 4.8 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)
	B定食	スコッチャッグ○ 海藻サラダ 味噌汁 胚芽米ごはん	E 722 kcal P 29.7 g F 28.1 g C 84.8 g 塩分 3.6 g	1 1.2 2 1.7 3 0.4 4 5.7 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 26.9 g C 77.9 g 塩分 3.2 g	1 0.3 2 1.9 3 0.7 4 5.8 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○
	B定食	バッファローチキン風 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 36.9 g C 83.6 g 塩分 3.5 g	1 0.6 2 2.5 3 0.6 4 6.2 計 9.9	・じゃがいもとツナのカレー炒め (104kcal/0.9g)	
12月23日 (土)		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ひいたします。				

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、
 みんなの投票で
 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	白身魚のコーンフレーク揚げ	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 麩わ麩わ鶏つくね	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】

コーンフレークの
 ザクザク感がたまらない！



【第2位】
 白身魚のコーンフレーク揚げ

【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
 力を合わせてこその仕事



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を開きますか？

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冊を私は大切にし、献立作成に行き詰ったときに開いています。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!

Q&A

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が、たいてい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が、その分、在庫食材を使えるメニューにしたり、リクエストのあつた献立を入れたりと、柔軟に対応することができるよさもあります。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ャリ連携協力。

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。

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。



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 日替わりラカルト 380円 カレーライス(サラダ付) 380円
うどん 300円 他

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

駒
込
カ
フ
テ
リ
ア

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、なずな、ごぎょう(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葉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。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お願い申し上げます。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まいります。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。ノロウイルス・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㈭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		
6日 夜営業なし (金)	主菜A ★ハンバーグテミソース	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) (塩分)	771 kcal 2.9 g	(蛋白質) (脂質)	27.5g 30.7g	(エネルギー) (塩分)	552 kcal 2.6 g	(蛋白質) (脂質)	22.1g 17.2g				
	汁 青菜と豆腐の味噌汁	0.0	0.1	0.2	0.4	0.7	0.0	0.0	0.3	0.4	0.7		
	ご飯 (胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) (塩分)	55 kcal 0.9 g	(蛋白質) (脂質)	1.8g 3.4g	(エネルギー) (塩分)	52 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	2.2g 0.5g				
	小鉢 ① ★ひじきサラダ ② ★大根とさつま揚げの煮物	① ★ひじきサラダ ② ★大根とさつま揚げの煮物	アラカルトメニュー				★かきたまうどん						
	主菜A ★豚肉の生姜焼きといかフライ	0.0	1.7	0.5	5.5	7.7	0.0	1.5	0.2	4.2	5.9		
10日 (火)	主菜B すけそうだらの煮つけ	(エネルギー) (塩分)	618 kcal 2.4 g	(蛋白質) (脂質)	23.2g 19.0g	(エネルギー) (塩分)	470 kcal 2.8 g	(蛋白質) (脂質)	26.1g 7.1g				
	汁 白菜とえのきの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	51 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	2.3g 2.3g	(エネルギー) (塩分)	69 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	6.3g 1.9g				
	ご飯 (胚芽米・葉酸米)						副菜③の栄養バランス						
	小鉢 ① もやしとコーンの胡麻酢和え ② ★ブロッコリーのかにかまあんかけ ③ 五目きんぴら	① もやしとコーンの胡麻酢和え ② ★ブロッコリーのかにかまあんかけ ③ 五目きんぴら	アラカルトメニュー				副菜③の栄養バランス						
	主菜A ★鶏肉の衣揚ねぎソース	0.1	2.3	0.4	5.3	8.1	0.0	1.8	0.3	4.2	6.3		
	主菜B さわらのしそみそ焼き	(エネルギー) (塩分)	644 kcal 2.1 g	(蛋白質) (脂質)	24.6g 21.3g	(エネルギー) (塩分)	501 kcal 2.5 g	(蛋白質) (脂質)	25.2g 10.3g				
11日 (水)	汁 白菜とコーンのスープ	(エネルギー) (塩分)	42 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	1.5g 3.1g	(エネルギー) (塩分)	81 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	4.9g 1.0g				
	ご飯 (胚芽米・葉酸米)						副菜③の栄養バランス						
	小鉢 ① もやしときゅうりのナムル ② 野菜のつべつ風煮 ③ ★コロコロ野菜のボトフ	① もやしときゅうりのナムル ② 野菜のつべつ風煮 ③ ★コロコロ野菜のボトフ	アラカルトメニュー				副菜③の栄養バランス						
	主菜A ビビンバ丼 & フルーツ	0.4	1.0	0.8	5.2	7.4	0.4	0.8	0.3	5.8	7.3		
	主菜B ★ほきの唐揚チリマヨソース	(エネルギー) (塩分)	595 kcal 3.0 g	(蛋白質) (脂質)	20.7g 17.6g	(エネルギー) (塩分)	582 kcal 2.4 g	(蛋白質) (脂質)	24.5g 18.5g				
	汁 ★ちんげん菜と卵のスープ	(エネルギー) (塩分)	116 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	6.1g 7.0g	(エネルギー) (塩分)	57 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	0.8g 2.5g				
12日 (木)	ご飯 (胚芽米・葉酸米)						副菜③の栄養バランス						
	小鉢 ① いんげんと生揚げの胡麻酢和え ② 人参・セロリ・じらしたきのきんぴら ③ 肉じゃが	① いんげんと生揚げの胡麻酢和え ② 人参・セロリ・じらしたきのきんぴら ③ 肉じゃが	アラカルトメニュー				副菜③の栄養バランス						
	主菜A 豚肉の竜田揚げ香味野菜のせ	(エネルギー) (塩分)	672 kcal 2.5 g	(蛋白質) (脂質)	22.0g 24.8g	(エネルギー) (塩分)	609 kcal 3.0 g	(蛋白質) (脂質)	29.4g 19.6g				
	主菜B さばの塩麹焼	(エネルギー) (塩分)	47 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	3.0g 2.0g	(エネルギー) (塩分)	72 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	1.5g 2.5g				
	汁 玉ねぎとわかめの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	47 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	3.0g 2.0g	(エネルギー) (塩分)	72 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	1.5g 2.5g				
	ご飯 (胚芽米・葉酸米)						副菜③の栄養バランス						
13日 (金)	小鉢 ① 青菜としめじのおろし和え ② ★じゃが芋とトマトの重ね煮 ③ しらたきとごぼうの炒め煮	① 青菜としめじのおろし和え ② ★じゃが芋とトマトの重ね煮 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						

1月

「今週のおすすめメニュー」16日(月)★「木の葉丼」(この葉はどん)は、薄く切った蒲鉾、じいたけやねぎ、油揚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」キャベツといちょう切りのりんご・レーズン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姜のソース	(エネルギー) 0.0 (塩分)	2.3 538 kcal 2.8 g	0.3 (蛋白質) 2.8 g	4.1 (脂質) 16.0 g	6.7 23.8 g	1.1 (エネルギー) (塩分)	0.9 603 kcal 3.2 g	0.9 (蛋白質) (脂質)	4.6 25.5 g	7.5 12.0 g
	主菜B	★木の葉丼&フルーツ										
	汁	玉ねぎとしめじの味噌汁 ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) (塩分)	99 kcal 0.4 g	(蛋白質) (脂質)	0.8 g 6.1 g	12.6 g	(エネルギー) (塩分)	112 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	5.9 g 5.0 g	
17 日 (火)	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	★ ノーマルうどん ★ とろろそば									
		③ 切干大根の含め煮	アラカルトメニュー									
17 日 (火)	主菜A	★ポークピカタケチャップソース	(エネルギー) (塩分)	576 kcal 2.4 g	(蛋白質) (脂質)	24.7 g 18.0 g	572 kcal 2.8 g	(エネルギー) (塩分)	572 kcal 2.4 g	(蛋白質) (脂質)	18.8 g 15.9 g	
	主菜B	揚げだし豆腐甘酢あんかけ										
	汁	わかめの味噌汁 ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) (塩分)	123 kcal 0.4 g	(蛋白質) (脂質)	1.5 g 7.0 g	38 kcal 0.5 g	(エネルギー) (塩分)	38 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	5.6 g 0.2 g	
18 日 (水)	小鉢	① ★ホテドサラダ	アラカルトメニュー									
		② 水菜と鶏肉のわさび和え	★ ノーマルうどん ★ アラビアータ									
		③ ★筑前煮	アラカルトメニュー									
18 日 (水)	主菜A	★鶏肉とカシューなツの炒め	(エネルギー) (塩分)	709 kcal 2.7 g	(蛋白質) (脂質)	28.6 g 25.4 g	614 kcal 2.4 g	(エネルギー) (塩分)	614 kcal 2.4 g	(蛋白質) (脂質)	26.1 g 19.6 g	
	主菜B	★はきのフライタルタルソース										
	汁	野菜スープ ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) (塩分)	60 kcal 0.9 g	(蛋白質) (脂質)	1.7 g 0.2 g	24 kcal 0.6 g	(エネルギー) (塩分)	24 kcal 0.3 g	(蛋白質) (脂質)	2.3 g 0.3 g	
19 日 (木)	小鉢	① 春雨とわかめの豚の物	アラカルトメニュー									
		② ほうれん草としめじのおかか和え	★ ノーマルうどん ★ けんちゃん風うどん									
		③ もち入り巾着と野菜の煮物	アラカルトメニュー									
19 日 (木)	主菜A	牛丼 & フルーツ	(エネルギー) (塩分)	715 kcal 2.7 g	(蛋白質) (脂質)	21.0 g 20.0 g	663 kcal 2.5 g	(エネルギー) (塩分)	663 kcal 2.5 g	(蛋白質) (脂質)	27.4 g 27.0 g	
	主菜B	★鮭のコーンマヨチーズ焼										
	汁	白菜とねぎの味噌汁 ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) (塩分)	61 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	1.8 g 1.7 g	176 kcal 0.3 g	(エネルギー) (塩分)	176 kcal 0.3 g	(蛋白質) (脂質)	1.3 g 3.5 g	
20 日 (金)	小鉢	① 小松菜と切干大根の中華和え	アラカルトメニュー									
		② 大学芋	★ ノーマルうどん ★ チリコンカンパニス									
		③ 高野豆腐の煮物	アラカルトメニュー									
20 日 (金)	主菜A	★ピサ風ポークソテー	(エネルギー) (塩分)	619 kcal 2.6 g	(蛋白質) (脂質)	25.5 g 21.5 g	602 kcal 2.4 g	(エネルギー) (塩分)	602 kcal 2.4 g	(蛋白質) (脂質)	24.4 g 17.2 g	
	主菜B	さわらの揚げおろし煮										
	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)	110 kcal 0.4 g	(蛋白質) (脂質)	3.3 g 3.6 g	66 kcal 0.7 g	(エネルギー) (塩分)	66 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	3.3 g 3.6 g	
20 日 (金)	小鉢	① ★キャベツとツナのこまース和え	アラカルトメニュー									
		② ★白菜のグリューム煮	★ ノーマルうどん ★ 豆乳味噌ラーメン									
		③ ★豆腐チャンプルー	アラカルトメニュー									

1月

「今週のおすすめメニュー」25日(水)★「魚のみぞチーズホイル焼」魚の切り身をみぞとみりん・酒のたれにくぐらせ、カットした野菜の上にのせ、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)「豚肉の胡麻味噌焼き」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の味。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	(エネルギー) 0.0 (塩分)	2.9 632 kcal 2.9 g	(蛋白質) (脂質)	4.8 28.8 g 20.4 g	7.9 28.8 g	0.0 (エネルギー) (塩分)	2.7 725 kcal 2.2 g	(蛋白質) (脂質)	5.9 27.1 g	9.1	
	主菜B	さばの和風マリネ											
	汁	青菜と油揚の味噌汁 ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) (塩分)	54 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	3.4 g 3.5 g	34 kcal 0.7 g	(エネルギー) (塩分)	34 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	2.6 g 0.3 g		
24 日 (火)	小鉢	① ★もやしと二ナのナムル	アラカルトメニュー										
		② ★野菜の梅肉おか和え	★ ノーマルうどん ★ けんかんかたやきそば										
		③ ★たけのことうわの煮物	アラカルトメニュー										
25 日 (水)	本日は入学試験です			0.4	2.6	0.3	5.4	8.7	0.0	1.7	0.7	5.1	7.5
	主菜A	★鶏肉のきじ焼き風丼 & ★コーヒーゼリー	(エネルギー) (塩分)	693 kcal 2.8 g	(蛋白質) (脂質)	28.6 g 22.0 g	602 kcal 2.4 g	(エネルギー) (塩分)	602 kcal 2.4 g	(蛋白質) (脂質)	24.4 g 17.2 g		
	汁	里芋と大根の味噌汁	(エネルギー) (塩分)	0.0	0.0	0.3	0.1	0.4	0.0	0.5	0.0	0.8	
25 日 (水)	小鉢	① 青菜と葉の花のからし和え	(エネルギー) (塩分)	28 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	3.2 g 0.3 g	66 kcal 0.8 g	(エネルギー) (塩分)	66 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	5.0 g 2.6 g		
		② ★豆腐のかにかまとちんけん菜のあんかけ	アラカルトメニュー										
		③ ★春雨サラダ	アラカルトメニュー										
26 日 (木)	主菜A	牛肉のブルコギ	(エネルギー) (塩分)	648 kcal 2.4 g	(蛋白質) (脂質)	22.0 g 24.8 g	553 kcal 2.6 g	(エネルギー) (塩分)	553 kcal 2.6 g	(蛋白質) (脂質)	26.6 g 15.5 g		
	主菜B	★鮭と野菜のみぞチーズホイル焼											
	汁	わかめスープ ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) (塩分)	80 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	1.4 g 2.3 g	55 kcal 0.7 g	(エネルギー) (塩分)	55 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	2.8 g 2.5 g		
26 日 (木)	小鉢	① ★春雨サラダ	アラカルトメニュー										
		② 青菜とひじきの胡麻和え	★ ノーマルうどん ★ 鮭だし塩ラーメン										
		③ ★大根とがんもの煮物	アラカルトメニュー										
27 日 (金)	主菜A	★チキンソテーカレークリームソース	(エネルギー) (塩分)	632 kcal 2.7 g	(蛋白質) (脂質)	24.8 g 21.9 g	539 kcal 2.9 g	(エネルギー) (塩分)	539 kcal 2.9 g	(蛋白質) (脂質)	22.9 g 8.2 g		
	主菜B	★鮭ごはん & オレンジゼリー											
	汁	白菜とえのきの味噌汁 ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) (塩分)	33 kcal 0.2 g	(蛋白質) (脂質)	2.0 g 1.8 g	33 kcal 0.6 g	(エネルギー) (塩分)	33 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	1.9 g 1.2 g		
27 日 (金)	小鉢	① ★シーザーサラダ	アラカルトメニュー										
		② 青菜と油揚の煮びたし	★ ノーマルうどん ★ なすミートスパゲティ										
		③ ジャガイモのせん切り炒め	アラカルトメニュー										
27 日 (金)	主菜A	豚肉の胡麻味噌焼	(エネルギー) (塩分)	585 kcal 2.4 g	(蛋白質) (脂質)	22.3 g 19.6 g	550 kcal 2.4 g	(エネルギー) (塩分)	550 kcal 2.4 g	(蛋白質) (脂質)	26.8 g 11.7 g		
	主菜B	いかの辛炒め											
	汁	★たまごスープ ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) (塩分)	55 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	6.2 g 2.0 g	136 kcal 0.4 g	(エネルギー) (塩分)	136 kcal 0.4 g	(蛋白質) (脂質)	2.3 g 9.6 g		
27 日 (金)	小鉢	① もやしと鶏のナムル風	アラカルトメニュー										
		② ★ほうざサラダ	★ ノーマルうどん										
		③ かぼちゃのそぼろあんかけ	★ 梅とろろ昆布うどん										

駒
エ
テ
リ
ア

1月 2月

31日㈫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㈬～9日㈬デザートフェアを開催します！食後にデザートではっと一息して、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。体温管理には十分気をつけて、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30日㈪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㈫より午後6時30分までとなります。詳しくは営業予定期表をご覧ください。

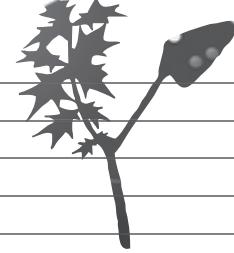
			主菜A+ご飯+汁の栄養バランス					主菜B+ご飯+汁の栄養バランス				
			1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計
30 日 (月)	主菜A	★ピーフストロガノフ＆フルーツ	0.0	1.6	1.1	5.0	7.7	0.0	2.8	0.5	4.7	8.0
	主菜B	さばの味噌煮	(エネルギー) (塩分)	617 kcal 2.6 g	(蛋白質) (脂質)	22.6g 17.4g	(エネルギー) (塩分)	640 kcal 2.8 g	(蛋白質) (脂質)	28.7g 17.8g		
	汁	野菜スープ	(エネルギー) (塩分)	87 kcal 0.4 g	(蛋白質) (脂質)	4.3g 7.0g	(エネルギー) (塩分)	30 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	3.1g 0.4g		
	小鉢	① ツナと海草のサラダ ② 春菊の磯和え ③ 肉じゃが	アラカルトメニュー ★ ノーマルうどん 鶏そば(中華)	116 kcal 0.8 g	(エネルギー) (塩分)	(蛋白質) (脂質)	6.0g 1.9g					
31 夜 営業 (火)	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
	主菜B	★ししゃものごま天＆竹輪磯辺天	(エネルギー) (塩分)	623 kcal 2.5 g	(蛋白質) (脂質)	26.3g 22.0g	(エネルギー) (塩分)	614 kcal 2.3 g	(蛋白質) (脂質)	25.3g 20.4g		
	汁	白菜の味噌汁	(エネルギー) (塩分)	33 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	0.9g 0.1g	(エネルギー) (塩分)	88 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	3.8g 3.4g		
	小鉢	① トマトとわかめの酢の物 ② すき焼き風きんぴら ③ ★南瓜のミルク煮	アラカルトメニュー ★ ノーマルうどん ★ ゆず塩鶏うどん	136 kcal 0.1 g	(エネルギー) (塩分)	(蛋白質) (脂質)	2.7g 5.0g					
1 日 (水) 夜 は 6 時 (半 よ まで)	主菜A	★ポークソテー&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) (塩分)	588 kcal 2.3 g	(蛋白質) (脂質)	22.7g 20.1g	(エネルギー) (塩分)	533 kcal 2.3 g	(蛋白質) (脂質)	22.0g 14.1g		
	汁	中華風コーンスープ	(エネルギー) (塩分)	109 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	2.5g 5.0g	(エネルギー) (塩分)	102 kcal 0.9 g	(蛋白質) (脂質)	5.5g 3.4g		
	小鉢	① ★ドッグ風ホテサラダ ② ★シーフード卵の花 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 ★ 麻辣ラーメン	113 kcal 1.0 g	(エネルギー) (塩分)	(蛋白質) (脂質)	5.5g 5.8g					
2 日 (木) 夜 は 6 時 (半 よ まで)	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) (塩分)	742 kcal 2.0 g	(蛋白質) (脂質)	20.4g 30.3g	(エネルギー) (塩分)	530 kcal 2.2 g	(蛋白質) (脂質)	26.6g 12.2g		
	汁	★中華風コーンスープ	(エネルギー) (塩分)	34 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	2.1g 1.6g	(エネルギー) (塩分)	58 kcal 0.9 g	(蛋白質) (脂質)	3.0g 1.6g		
	小鉢	① ★ちんげん菜とハムの中華和え ② ★山菜とさつま揚げの煮物 ③ ★口口野菜のボトフ風	アラカルトメニュー ★ ノーマルうどん ★ ハヤシライス	74 kcal 0.6 g	(エネルギー) (塩分)	(蛋白質) (脂質)	3.5g 1.9g					
3 日 (金) 節 目 (金)	デザートDAY	★杏仁豆腐	100円デザートの食券をお買い求め下さい									
	主菜A	ゆで豚・ゆで野菜の柚子胡椒ソース	0.0	1.5	0.5	4.9	6.9	0.2	1.5	0.9	4.3	6.9
	主菜B	★いわしと豆腐のハンバーグ	(エネルギー) (塩分)	550 kcal 2.2 g	(蛋白質) (脂質)	18.7g 14.3g	(エネルギー) (塩分)	552 kcal 2.2 g	(蛋白質) (脂質)	23.2g 10.5g		
	汁	のっつい汁	(エネルギー) (塩分)	128 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	3.9g 7.7g	(エネルギー) (塩分)	94 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	1.6g 5.3g		
3 日 (金) 節 目 (金)	小鉢	① ★じゃが芋と豆のサラダ ② なすの味噌炒め ③ ★キャベツとベーコンのトマト煮	アラカルトメニュー ★ ノーマルうどん ★ たらこクリームスパ	57 kcal 0.7 g	(エネルギー) (塩分)	(蛋白質) (脂質)	4.2g 1.2g					
	デザートDAY	★節分！ごまきな粉プリン	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									

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。皆様にいただいたご意見をもとに、出来ることから改善し、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ますので、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つて来ると考えられ、豆をまいてその鬼を追い出します。また、枝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、枝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、たんぱ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した説もあります。



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。カブエティアの食事は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 6 日 (月)	6時 半 まで	主菜A	鶏肉の唐揚南蛮漬け	0.0	3.0	0.3	4.3	7.6	0.6	1.1	0.2	4.2	6.1		
		主菜B	キャプ特製！魚の粕漬焼	(エネルギー) (塩分)	611 kcal 2.5 g	(蛋白質) (脂質)	28.5g 19.4g	(エネルギー) (塩分)	488 kcal 2.6 g	(蛋白質) (脂質)	26.1g 8.1g				
		汁	なめことなめの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	79 kcal 0.4 g	(蛋白質) (脂質)	2.5g 1.7g	(エネルギー) (塩分)	74 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	5.2g 3.3g				
		ご飯	(胚芽米・葉酸米)												
		小鉢	① いんげんと里芋の胡麻和え ② ★絹さやとかまぼこの卵じ ③ 築前煮					★ ノーマルうどん ★ もろこしうどん							
		デザートDAY	★白玉フルーツ					100円デザートの食券をお買い求め下さい							
夜 7 日 (火)	6時 半 まで	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	6.0	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) (塩分)	478 kcal 2.5 g	(蛋白質) (脂質)	17.0g 9.5g	(エネルギー) (塩分)	603 kcal 2.9 g	(蛋白質) (脂質)	28.6g 13.6g				
		汁	キャベツとえのきの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	71 kcal 0.9 g	(蛋白質) (脂質)	3.9g 4.1g	(エネルギー) (塩分)	66 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	3.3g 3.6g				
		ご飯	(胚芽米・葉酸米)												
		小鉢	① ツナときゅうりの酢の物 ② ★白菜のクリーミー煮 ③ 揚げだし里芋のなめこおろしあん					★ アラカルトメニュー ★ テミハンバーグスパ							
		デザートDAY	★バナナケーキ					100円デザートの食券をお買い求め下さい							
夜 8 日 (水)	6時 半 まで	主菜A	★鶏肉のめんたいマヨ焼	0.0	1.6	0.4	5.1	7.1	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) (塩分)	570 kcal 2.4 g	(蛋白質) (脂質)	30.9g 16.6g	(エネルギー) (塩分)	653 kcal 2.3 g	(蛋白質) (脂質)	25.9g 25.4g				
		汁	白菜とコーンのスープ	(エネルギー) (塩分)	102 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	2.8g 8.7g	(エネルギー) (塩分)	42 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	2.7g 1.9g				
		ご飯	(胚芽米・葉酸米)												
		小鉢	① ★ひじきとツナのサラダ ② 小松菜と油揚の煮びたし ③ ★キャベツ・卵・なるとの炒め物					★ アラカルトメニュー ★ ほうとう風うどん							
		デザートDAY	★抹茶ゼリー					100円デザートの食券をお買い求め下さい							
夜 9 日 (木)	6時 半 まで	主菜A	★豚肉の生姜焼き & いかフライ	0.0	1.9	0.5	5.5	8.0	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) (塩分)	642 kcal 2.4 g	(蛋白質) (脂質)	24.4g 19.6g	(エネルギー) (塩分)	527 kcal 2.4 g	(蛋白質) (脂質)	27.3g 9.2g				
		汁	けんちん汁	(エネルギー) (塩分)	123 kcal 0.4 g	(蛋白質) (脂質)	1.5g 7.0g	(エネルギー) (塩分)	68 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	3.1g 3.7g				
		ご飯	(胚芽米・葉酸米)												
		小鉢	① ★ボテドサラダ 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 ★ ちゃんぽん							
		デザートDAY	★フルーツあんみつ					100円デザートの食券をお買い求め下さい							
夜 10 日 (金)	6時 半 まで	主菜A	★ポークシチュー & フルーツ	0.1	1.8	1.3	5.5	8.7	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) (塩分)	697 kcal 2.6 g	(蛋白質) (脂質)	25.1g 20.4g	(エネルギー) (塩分)	629 kcal 2.9 g	(蛋白質) (脂質)	31.6g 14.7g				
		汁	(BDのみ) 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)	65 kcal 0.4 g	(蛋白質) (脂質)	1.9g 3.1g				
		ご飯	(胚芽米・葉酸米)												
		小鉢	① ★ダイ園春雨サラダ ② ★れんこんとベーコンのきんぴら ③ もち巾着と野菜の煮物					★ アラカルトメニュー ★ シーフードカレー							
		デザートDAY	★フルーツあんみつ					100円デザートの食券をお買い求め下さい							

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いたします。カブエティアの食事は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。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)	6時 半 まで	主菜A	★親子丼 & 果物	1.1	1.5	0.8	4.8	8.2	0.0	1.1	0.3	5.3	6.7		
		主菜B	魚の唐揚ハーリサミコース	(エネルギー) (塩分)	654 kcal 2.6 g	(蛋白質) (脂質)	27.8g 17.4g	(エネルギー) (塩分)	533 kcal 2.2 g	(蛋白質) (脂質)	16.4g 17.3g				
		汁	もやしと絹さやの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	39 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	2.5g 1.3g	(エネルギー) (塩分)	112 kcal 0.4 g	(蛋白質) (脂質)	8.1g 5.9g				
		ご飯	(胚芽米・葉酸米)												
		小鉢	① ほうれん草のおろし和え ② 鶏と豆のマリネサラダ ③ 大学芋					★ アラカルトメニュー ★ 麻辣うどん ★ ノーマルうどん							
		デザートDAY	★鶏肉のチャンチャン焼風	0.4	2.0	0.3	4.4	7.1							
14 日 (火)	6時 半 まで	主菜A	★卵とちん uten 菜のスープ	(エネルギー) (塩分)	571 kcal 2.8 g	(蛋白質) (脂質)	25.7g 19.0g	(エネルギー) (塩分)	629 kcal 2.9 g	(蛋白質) (脂質)	31.6g 14.7g				
		汁	ご飯 (胚芽米・葉酸米)												
		小鉢	① ★菜の花と鶏肉の粒マスク和え ② 揚げなしの煮物					★ アラカルト							
		主菜A	★鶏肉の衣揚ねぎソース	0.1	2.6	0.3	5.4	8.4							
		汁	豆腐と青菜の味噌汁	(エネルギー) (塩分)	673 kcal 2.4 g	(蛋白質) (脂質)	25.9g 24.0g	(エネルギー) (塩分)	113 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	2.0g 7.5g				
		ご飯	(胚芽米・葉酸米)					★ ノーマルうどん							
15 日 (水)	6時 半 まで	主菜A	① 白菜と青菜のじゃことおかか和え	0.0	0.2	0.3	0.6	1.1	0.0	0.0	0.3	1.1	1.4		
		小鉢	② 野菜ののっつい風煮物	(エネルギー) (塩分)	91 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	7.0g 5.4g	(エネルギー) (塩分)	113 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	2.0g 7.5g				
		主菜A	★鶏肉の衣揚ねぎソース	0.1	2.6	0.3	5.4	8.4							
		汁	豆腐と青菜の味噌汁	(エネルギー) (塩分)	673 kcal 2.4 g	(蛋白質) (脂質)	25.9g 24.0g	(エネルギー) (塩分)	113 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	2.0g 1.0g				
		ご飯	(胚芽米・葉酸米)												
		小鉢	① 白菜と青菜のじゃことおかか和え ② 野菜ののっつい風煮物					★ アラカルト							
16 日 (木)	6時 半 まで	主菜A	★韓国風ポークピカタ	0.3	2.3	0.3	4.3	7.2	0.0	1.9	0.5	4.5	6.9		
		主菜B	★野菜のうま煮	(エネルギー) (塩分)	577 kcal 2.6 g	(蛋白質) (脂質)	24.6g 20.2g	(エネルギー) (塩分)	549 kcal 2.6 g	(蛋白質) (脂質)	21.3g 16.2g				
		汁	玉ねぎと絹さやの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	77 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	2.8g 4.0g	(エネルギー) (塩分)	152 kcal 0.4 g	(蛋白質) (脂質)	3.9g 9.3g				
		ご飯	(胚芽米・葉酸米)												
		小鉢	① 大根ときゅうりの胡麻和え ② ★スパゲティツナサラダ ③ しらたきとごぼうの炒め煮					★ アラカルトメニュー ★ ノーマルうどん ★ 味噌バーベコーンラーメン							
		主菜A	★ホイコーロー	0.0	2.2	0.9	4.4	7.5	0.3	0.8	0.4	6.2	7.7		
17 日 (金)	6時 半 まで	主菜B	★魚のフライタルタルソース	(エネルギー) (塩分)	597 kcal 2.8 g	(蛋白質) (脂質)	22.3g 18.5g	(エネルギー) (塩分)	612 kcal 2.5 g	(蛋白質) (脂質)	24.9g 19.1g				
		汁	ごぼうと人参の味噌汁	(エネルギー) (塩分)	54 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	3.4g 3.5g	(エネルギー) (塩分)	115 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	6.1g 6.8g				
		ご飯	(胚芽米・葉酸米)												
		小鉢	① ★もやしとニラのナムル ② 生揚といんげんの胡麻和え ③ 里芋といかの煮物					★ アラカルトメニュー ★ ノーマルうどん ★ えびクリームスパ							
		主菜A	★ホイコーロー												
		主菜B	★魚のフライタルタルソース												

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。

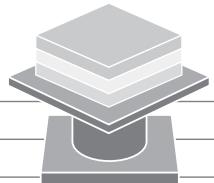
2月・3月の短期大学部の給食管理実習で食事の提供がある日は試に勝手ながら1定食とさせていただきます。どうぞご了承ください。

		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				
20日 (月)	主菜A さわらの揚げおろし煮 汁 具だくさん味噌汁 ご飯(胚芽米・葉酸米)	1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計
		0.0	2.3	0.7	4.9	7.9					
21日 (火)	主菜A ★豆腐とひじきの照焼ハンバーグ 汁 里芋といんげんの味噌汁 ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) 630 kcal (塩分) 2.5 g									
		副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス				
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 主菜B すけそだらの唐揚山菜きのこあんかけ 汁 白菜とわかめの味噌汁 ご飯(胚芽米・葉酸米)	0.0	0.0	0.3	0.5	0.8	0.8	0.1	0.3	0.2	1.4
		(エネルギー) 62 kcal (塩分) 0.5 g	(蛋白質) 0.9g (脂質) 4.2g	(エネルギー) 109 kcal (塩分) 0.5 g	(蛋白質) 6.6g (脂質) 6.0g						
23日 (木)	主菜A ★チキン南蛮 主菜B さわらの梅味噌焼和風ピクルス添え 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									
		0.2	1.4	0.6	5.2	7.4					
24日 (金)	主菜A ★イタリアン照焼ポーク 主菜B 赤魚の煮つけ(たけのこ・タラの芽添え) 汁 大根と絹さやの味噌汁 ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) 592 kcal (塩分) 2.6 g									
		(蛋白質) 21.6g (脂質) 17.6g									
25日 (土)	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)	副菜②の栄養バランス									
		0.0	0.1	0.1	0.8	1.0	0.0	0.5	0.4	1.2	2.1
26日 (日)	主菜A ★春雨サラダ 汁 大豆もやしとニラの炒め ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) 80 kcal (塩分) 0.6 g									
		(蛋白質) 1.4g (脂質) 2.3g	(エネルギー) 89 kcal (塩分) 0.4 g	(蛋白質) 5.5g (脂質) 6.1g							
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)	副菜③の栄養バランス									
		0.7	1.3	0.3	6.2	8.5	0.0	0.8	0.2	5.2	6.2
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)	(エネルギー) 677 kcal (塩分) 3.1 g									
		(蛋白質) 24.5g (脂質) 21.3g	(エネルギー) 493 kcal (塩分) 2.7 g	(蛋白質) 23.1g (脂質) 7.9g							
29日 (水)	主菜A ★カツレツ 主菜B さわらの梅味噌焼和風ピクルス添え 汁 白菜の中華風スープ ご飯(胚芽米・葉酸米)	副菜④の栄養バランス									
		0.4	2.3	0.3	5.2	8.1	0.0	1.8	0.4	4.0	6.2
30日 (木)	主菜A ★カツレツ 主菜B さわらの梅味噌焼和風ピクルス添え 汁 白菜の中華風スープ ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) 651 kcal (塩分) 2.4 g									
		(蛋白質) 26.9g (脂質) 24.7g	(エネルギー) 494 kcal (塩分) 1.8 g	(蛋白質) 24.0g (脂質) 9.8g							
31日 (金)	主菜A ★カツレツ 主菜B さわらの梅味噌焼和風ピクルス添え 汁 白菜の中華風スープ ご飯(胚芽米・葉酸米)	副菜⑤の栄養バランス									
		0.6	2.5	0.4	4.3	7.8	0.0	1.6	0.3	5.3	7.2
1月 (土)	主菜A ★カツレツ 主菜B さわらの梅味噌焼和風ピクルス添え 汁 白菜の中華風スープ ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) 624 kcal (塩分) 2.3 g									
		(蛋白質) 24.8g (脂質) 23.1g	(エネルギー) 573 kcal (塐分) 2.8 g	(蛋白質) 24.0g (脂質) 13.6g							
2月 (日)	主菜A ★カツレツ 主菜B さわらの梅味噌焼和風ピクルス添え 汁 白菜の中華風スープ ご飯(胚芽米・葉酸米)	副菜⑥の栄養バランス									
		0.6	2.5	0.4	4.3	7.8	0.0	1.6	0.3	5.3	7.2
3月 (月)	主菜A ★カツレツ 主菜B さわらの梅味噌焼和風ピクルス添え 汁 白菜の中華風スープ ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) 624 kcal (塩分) 2.3 g									
		(蛋白質) 24.8g (脂質) 23.1g	(エネルギー) 573 kcal (塐分) 2.8 g	(蛋白質) 24.0g (脂質) 13.6g							
4月 (火)	主菜A ★カツレツ 主菜B さわらの梅味噌焼和風ピクルス添え 汁 白菜の中華風スープ ご飯(胚芽米・葉酸米)	副菜⑦の栄養バランス									
		0.6	2.5	0.4	4.3	7.8	0.0	1.6	0.3	5.3	7.2
5月 (水)	主菜A ★カツレツ 主菜B さわらの梅味噌焼和風ピクルス添え 汁 白菜の中華風スープ ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) 624 kcal (塐分) 2.3 g									
		(蛋白質) 24.8g (脂質) 23.1g	(エネルギー) 573 kcal (塐分) 2.8 g	(蛋白質) 24.0g (脂質) 13.6g							
6月 (木)	主菜A ★カツレツ 主菜B さわらの梅味噌焼和風ピクルス添え 汁 白菜の中華風スープ ご飯(胚芽米・葉酸米)	副菜⑧の栄養バランス									
		0.6	2.5	0.4	4.3	7.8	0.0	1.6	0.3	5.3	7.2
7月 (金)	主菜A ★カツレツ 主菜B さわらの梅味噌焼和風ピクルス添え 汁 白菜の中華風スープ ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) 624 kcal (塐分) 2.3 g									
		(蛋白質) 24.8g (脂質) 23.1g	(エネルギー) 573 kcal (塐分) 2.8 g	(蛋白質) 24.0g (脂質) 13.6g							
8月 (土)	主菜A ★カツレツ 主菜B さわらの梅味噌焼和風ピクルス添え 汁 白菜の中華風スープ ご飯(胚芽米・葉酸米)	副菜⑨の栄養バランス									
		0.6	2.5	0.4	4.3	7.8	0.0	1.6	0.3	5.3	7.2
9月 (日)	主菜A ★カツレツ 主菜B さわらの梅味噌焼和風ピクルス添え 汁 白菜の中華風スープ ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) 624 kcal (塐分) 2.3 g									
		(蛋白質) 24.8g (脂質) 23.1g	(エネルギー) 573 kcal (塐分) 2.8 g	(蛋白質) 24.0g (脂質) 13.6g							
10月 (月)	主菜A ★カツレツ 主菜B さわらの梅味噌焼和風ピクルス添え 汁 白菜の中華風スープ ご飯(胚芽米・葉酸米)	副菜⑩の栄養バランス									
		0.6	2.5	0.4	4.3	7.8	0.0	1.6	0.3	5.3	7.2
11月 (火)	主菜A ★カツレツ 主菜B さわらの梅味噌焼和風ピクルス添え 汁 白菜の中華風スープ ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) 624 kcal (塐分) 2.3 g									
		(蛋白質) 24.8g (脂質) 23.1g	(エネルギー) 573 kcal (塐分) 2.8 g	(蛋白質) 24.0g (脂質) 13.6g							
12月 (水)	主菜A ★カツレツ 主菜B さわらの梅味噌焼和風ピクルス添え 汁 白菜の中華風スープ ご飯(胚芽米・葉酸米)	副菜⑪の栄養バランス									
		0.6	2.5	0.4	4.3	7.8	0.0	1.6	0.3	5.3	7.2
1月 (木)	主菜A ★カツレツ 主菜B さわらの梅味噌焼和風ピクルス添え 汁 白菜の中華風スープ ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) 624 kcal (塐分) 2.3 g									
		(蛋白質) 24.8g (脂質) 23.1g	(エネルギー) 573 kcal (塐分) 2.8 g	(蛋白質) 24.0g (脂質) 13.6g							
2月 (金)	主菜A ★カツレツ 主菜B さわらの梅味噌焼和風ピクルス添え 汁 白菜の中華風スープ ご飯(胚芽米・葉酸米)	副菜⑫の栄養バランス									
		0.6	2.5	0.4	4.3	7.8	0.0	1.6	0.3	5.3	7.2
3月 (土)	主菜A ★カツレツ 主菜B さわらの梅味噌焼和風ピクルス添え 汁 白菜の中華風スープ ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) 624 kcal (塐分) 2.3 g									
		(蛋白質) 24.8g (脂質) 23.1g	(エネルギー) 573 kcal (塐分) 2.8 g	(蛋白質) 24.0g (脂質) 13.6g							
4月 (日)	主菜A ★カツレツ 主菜B さわらの梅味噌焼和風ピクルス添え 汁 白菜の中華風スープ ご飯(胚芽米・葉酸米)	副菜⑬の栄養バランス									
		0.6	2.5	0.4	4.3	7.8	0.0	1.6	0.3	5.3	7.2
5月 (月)	主菜A ★カツレツ 主菜B さわらの梅味噌焼和風ピクルス添え 汁 白菜の中華風スープ ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) 624 kcal (塐分) 2.3 g									
		(蛋白質) 24.8g (脂質) 23.1g	(エネルギー) 573 kcal (塐分) 2.8 g	(蛋白質) 24.0g (脂質) 13.6g							
6月 (火)	主菜A ★カツレツ 主菜B さわらの梅味噌焼和風ピクルス添え 汁 白菜の中華風スープ ご飯(胚芽米・葉酸米)	副菜⑭の栄養バランス									
		0.6	2.5	0.4	4.3	7.8	0.0	1.6	0.3	5.3	7.2
7月 (水)	主菜A ★カツレツ 主菜B さわらの梅味噌焼和風ピクルス添え 汁 白菜の中華風スープ ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) 624 kcal (塐分) 2.3 g									
		(蛋白質) 24.8g (脂質) 23.1g	(エネルギー) 573 kcal (塐分) 2.8 g	(蛋白質) 24.0g (脂質) 13.6g							
8月 (木)	主菜A ★カツレツ 主菜B さわらの梅味噌焼和風ピクルス添え 汁 白菜の中華風スープ ご飯(胚芽米・葉酸米)	副菜⑮の栄養バランス									
		0.6	2.5	0.4	4.3	7.8	0.0	1.6	0.3	5.3	7.2
9月 (金)	主菜A ★カツレツ 主菜B さわらの梅味噌焼和風ピクルス添え 汁 白菜の中華風スープ ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) 624 kcal (塐分) 2.3 g									
		(蛋白質) 24.8g (脂質) 23.1g	(エネルギー) 573 kcal (塐分) 2.8 g	(蛋白質) 24.0g (脂質) 13.6g							
10月 (土)	主菜A ★カツレツ 主菜B さわらの梅味噌焼和風ピクルス添え 汁 白菜の中華風スープ ご飯(胚芽米・葉酸米)	副菜⑯の栄養バランス									
		0.6	2.5	0.4	4.3	7.8	0.0	1.6	0.3	5.3	7.2
11月 (日)	主菜A ★カツレツ 主菜B さわらの梅味噌焼和風ピクルス添え 汁 白菜の中華風スープ ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) 624 kcal (塐分) 2.3 g									
		(蛋白質) 24.8g (脂質) 23.1g	(エネルギー) 573 kcal (塐分) 2.8 g	(蛋白質) 24.0g (脂質) 13.6g							
12月 (月)	主菜A ★カツレツ 主菜B さわらの梅味噌焼和風ピクルス添え 汁 白菜の中華風スープ ご飯(胚芽米・葉酸米)	副菜⑰の栄養バランス									
		0.6	2.5	0.4	4.3	7.8	0.0	1.6	0.3	5.3	7.2
1月 (火)	主菜A ★カツレツ 主菜B さわらの梅味噌焼和風ピクルス添え 汁 白菜の中華風スープ ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) 624 kcal (塐分) 2.3 g									
		(蛋白質) 24.8g (脂質) 23.1g	(エネルギー) 573 kcal (塐分) 2.8 g	(蛋白質) 24.							

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ますのでよろしくお願いいたします。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類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。

日 (月)		主菜A	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		主菜A ★松風焼	0.2	1.7	0.4	5.0	7.3	(エネルギー) (塩分)	584 kcal 2.7 g	(蛋白質) (脂質)	25.5g 14.5g	0.0	0.8	0.4	5.9 7.1
		主菜B ★ほきの唐揚チリマヨソース						副菜①の栄養バランス				567 kcal 2.7 g	(蛋白質) (脂質)	22.9g 17.2g	
		汁 もやしと玉ねぎの味噌汁						(エネルギー) (塩分)	28 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	3.0g 0.4g	116 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	5.3g 3.9g	
7 日 火		ご飯 (胚芽米・葉酸米)						副菜②の栄養バランス							
		小鉢 ① 野菜のおか和え						副菜③の栄養バランス							
		② ★豆のトマト煮						アラカルトメニュー							
8 日 水 夜 営業 なし		③ さつま芋とりんごの重ね煮						★ ノーマルうどん							
		主菜A ★チキンピカタ	0.4	2.3	0.3	4.3	7.3	(エネルギー) (塩分)	581 kcal 2.4 g	(蛋白質) (脂質)	27.4g 17.9g	0.0	1.3	0.4	5.4 7.1
		主菜B 揚げだし豆腐おろしねぎソース						副菜①の栄養バランス				570 kcal 2.6 g	(蛋白質) (脂質)	19.4g 14.7g	
9 日 木 夜 営業 なし		汁 野菜スープ						副菜②の栄養バランス							
		ご飯 (胚芽米・葉酸米)						副菜③の栄養バランス							
		小鉢 ① ★ポテトサラダ						アラカルトメニュー							
10 日 金 夜 営業 なし		② かぼちゃのいとこ煮						★ ノーマルうどん							
		③ じらしたきとごぼうの炒め煮						鯛だし塩ラーメン							
		主菜A ★味噌カツ	0.1	2.2	0.3	5.6	8.2	(エネルギー) (塩分)	653 kcal 2.5 g	(蛋白質) (脂質)	23.9g 23.5g	0.0	0.5	0.2	0.5 1.2
11 日 土 夜 営業 なし		汁 大根としめじの味噌汁						副菜①の栄養バランス				64 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	1.7g 1.2g	
		ご飯 (胚芽米・葉酸米)						副菜②の栄養バランス							
		小鉢 ① 白菜と青菜のじやこ和え						副菜③の栄養バランス							
12 日 日 夜 営業 なし		② ★シーフード卯の花						アラカルトメニュー							
		デザートDAY ★豆乳ゼリー黒蜜きな粉						100円デザートの食券をお買い求め下さい。							
		主菜A ピビンバ丼＆果物	0.3	1.0	0.7	5.2	7.2	(エネルギー) (塩分)	574 kcal 3.1 g	(蛋白質) (脂質)	20.5g 16.8g	0.0	0.3	0.2	0.2 0.7
13 日 月 夜 営業 なし		汁 ★卵とわかめのスープ						副菜②の栄養バランス				52 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	2.1g 1.9g	
		ご飯 (胚芽米・葉酸米)						副菜③の栄養バランス							
		小鉢 ① ★シーザーサラダ						アラカルトメニュー							
14 日 火 夜 営業 なし		② かぶと油揚の煮物						★ ノーマルうどん							
		主菜A ★手作り揚げ餃子	0.0	0.8	0.6	6.1	7.5	(エネルギー) (塩分)	63 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	2.2g 4.8g	0.0	2.6	0.5	4.5 7.7
		主菜B ★さばのパン粉焼トマトソース						アラカルトメニュー				613 kcal 2.5 g	(蛋白質) (脂質)	28.0g 19.6g	
15 日 水 夜 営業 なし		汁 豆腐と油揚の味噌汁						副菜①の栄養バランス							
		ご飯 (胚芽米・葉酸米)						副菜②の栄養バランス							
		小鉢 ① 「きゅうりともやしの華風和え						アラカルトメニュー							
16 日 木 夜 営業 なし		② ★山菜とさつまいも揚げの煮物						★ ノーマルうどん							
		③ ★白菜のクリーム煮						味噌とんこつラーメン							
		デザートDAY ★黒ごまプリン						アラカルトメニュー							

3月

ノロウイルス・インフルエンサ感染の流行中です。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。16日㈭～17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) (塩分)	677 kcal 3.9 g	(蛋白質) (脂質)	26.3g 21.3g	(エネルギー) (塩分)	461 kcal 3.0 g	(蛋白質) (脂質)	26.9g 5.4g		
	汁	キャベツと油揚の味噌汁	(エネルギー) (塩分)	44 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	0.8g 2.1g	(エネルギー) (塩分)	94 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	7.1g 4.2g		
14 日 (火)	小鉢	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				
		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) (塩分)				
		② ★鯛さやとかにかまの卵とじ	★ 鶏そば (中華)					97 kcal 0.6 g				
15 日 (水)	主菜A	鶏肉のゆず胡椒味噌焼	0.0	2.3	0.8	4.3	7.4	0.0	2.5	0.5	5.4	8.4
	主菜B	さばのカレー揚ラビゴットソース	(エネルギー) (塩分)	592 kcal 2.1 g	(蛋白質) (脂質)	23.5g 15.6g	(エネルギー) (塩分)	669 kcal 2.3 g	(蛋白質) (脂質)	26.5g 26.0g		
	汁	玉ねぎときぬさやの味噌汁	(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)	52 kcal 0.4 g	(蛋白質) (脂質)	2.0g 4.2g		
16 日 (木) <small>營業なし</small>	小鉢	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				
		① 青菜と油揚の煮びたし	★ 茄子たらころろそば					(エネルギー) (塩分)				
		② ★モやしとセロリとベーコン炒め	★ 茄子たらころろそば					86 kcal 0.8 g				
17 夜 日 (金) <small>營業なし</small>	主菜A	★鮭のチャンチャン焼	0.0	1.9	0.5	6.1	8.5	0.0	0.8	0.5	5.4	6.7
	汁	白菜とコーンのスープ	(エネルギー) (塩分)	680 kcal 2.5 g	(蛋白質) (脂質)	21.4g 24.6g	(エネルギー) (塩分)	537 kcal 2.4 g	(蛋白質) (脂質)	23.6g 9.6g		
	ご飯	玉ねぎとほうれん草の味噌汁	(エネルギー) (塩分)	45 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	3.3g 0.3g	(エネルギー) (塩分)	62 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	3.9g 3.0g		
18 夜 日 (土) <small>營業なし</small>	小鉢	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				
		① いかと春野菜の酢味噌かけ	★ えび煮込みカレー					(エネルギー) (塩分)				
		② 白菜と生揚の煮びたし	★ えび煮込みカレー					72 kcal 0.7 g				
19 夜 日 (日) <small>營業なし</small>	主菜A	★鮭のチャンチャン焼	0.0	2.0	0.4	4.3	6.7	3月の16日㈭～31日㈮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	白菜とコーンのスープ	(エネルギー) (塩分)	532 kcal 2.6 g	(蛋白質) (脂質)	23.9g 15.4g		副菜②の栄養バランス				
	ご飯	ご飯 (胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) (塩分)	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス			
20 日 (月)	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 うどんの皮入り五目きんぴら	(エネルギー) (塩分)	135 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	4.6g 7.2g	(エネルギー) (塩分)	74 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	2.5g 1.4g		
		アラカルトメニュー	★ かにかま豆腐あんかけ丼 (汁付)					副菜③の栄養バランス				
21 夜 日 (火) <small>營業なし</small>	主菜A	鶏肉の唐揚南蛮漬	0.0	1.4	0.5	5.2	7.1	3月の16日㈭～31日㈮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	大根とえのきの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	568 kcal 2.4 g	(蛋白質) (脂質)	25.5g 12.9g		副菜②の栄養バランス				
	ご飯	ご飯 (胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) (塩分)	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス			
22 夜 日 (水) <small>營業なし</small>	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) (塩分)	57 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	3.9g 2.5g	(エネルギー) (塩分)	126 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	3.2g 5.2g		
		アラカルトメニュー	★ 豚キムチ味噌ラーメン					副菜③の栄養バランス				
23 日 (木)	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月の16日㈭～31日㈮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) (塩分)	646 kcal 1.9 g	(蛋白質) (脂質)	25.1g 23.9g		副菜②の栄養バランス				
	ご飯	ご飯 (胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) (塩分)	副菜①の栄養バランス					副菜③の栄養バランス			
24 日 (金)	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) (塩分)	30 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	2.9g 0.2g	(エネルギー) (塩分)	114 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	5.9g 1.9g		
		アラカルトメニュー	★ ソーセージカレー					副菜③の栄養バランス				
25 日 (土)	主菜A	さばの味噌煮	0.3	2.2	0.3	4.2	7.0	3月の16日㈭～31日㈮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) (塩分)	560 kcal 2.4 g	(蛋白質) (脂質)	24.3g 15.6g		副菜②の栄養バランス				
	ご飯	ご飯 (胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) (塩分)	副菜①の栄養バランス					副菜③の栄養バランス			
26 日 (日)	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
		② ★かんもとふきの煮物	(エネルギー) (塩分)	52 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	5.4g 0.3g	(エネルギー) (塩分)	80 kcal 0.9 g	(蛋白質) (脂質)	4.1g 3.6g		
		アラカルトメニュー	★ 味噌煮込みうどん					副菜③の栄養バランス				
27 日 (月)	主菜A	★豆腐のまさご揚げ	0.1	1.7	0.8	4.7	7.3	3月の16日㈭～31日㈮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) (塩分)	586 kcal 2.8 g	(蛋白質) (脂質)	24.4g 15.9g		副菜②の栄養バランス				
	ご飯	ご飯 (胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) (塩分)	副菜①の栄養バランス					副菜③の栄養バランス			
28 日 (火)	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) (塩分)	68 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	3.2g 3.7g	(エネルギー) (塩分)	74 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	3.5g 1.9g		
		アラカルトメニュー	★ 鶏肉のトマトソーススパ					副菜③の栄養バランス				

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。

3月

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)	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
		② ★キャベツとウインナーのトマト煮	(エネルギー) (塩分)	54 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	2.8g 2.2g	(エネルギー) (塩分)	59 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	3.3g 3.3g		
		アラカルトメニュー	★ 五目そば (日本)					副菜③の栄養バランス				
21 夜 日 (火) <small>營業なし</small>	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月の16日㈭～31日㈮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) (塩分)	646 kcal 1.9 g	(蛋白質) (脂質)	25.1g 23.9g		副菜②の栄養バランス				
	ご飯	ご飯 (胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) (塩分)	副菜①の栄養バランス					副菜③の栄養バランス			
22 夜 日 (水) <small>營業なし</small>	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) (塩分)	30 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	2.9g 0.2g	(エネルギー) (塩分)	114 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	5.9g 1.9g		
		アラカルトメニュー	★ ソーセージカレー					副菜③の栄養バランス				
23 日 (木)	主菜A	さばの味噌煮	0.3	2.2	0.3	4.2	7.0	3月の16日㈭～31日㈮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) (塩分)	560 kcal 2.4 g	(蛋白質) (脂質)	24.3g 15.6g		副菜②の栄養バランス				
	ご飯	ご飯 (胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) (塩分)	副菜①の栄養バランス					副菜③の栄養バランス			
24 日 (金)	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
		② ★かんもとふきの煮物	(エネルギー) (塩分)	52 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	5.4g 0.3g	(エネルギー) (塩分)	80 kcal 0.9 g	(蛋白質) (脂質)	4.1g 3.6g		
		アラカルトメニュー	★ 味噌煮込みうどん					副菜③の栄養バランス				
25 日 (土)	主菜A	★豆腐のまさご揚げ	0.1	1.7	0.8	4.7	7.3	3月の16日㈭～31日㈮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) (塩分)	586 kcal 2.8 g	(蛋白質) (脂質)	24.4g 15.9g		副菜②の栄養バランス				
	ご飯	ご飯 (胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) (塩分)	副菜①の栄養バランス					副菜③の栄養バランス			
26 日 (日)	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) (塩分)	68 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	3.2g 3.7g	(エネルギー) (塩分)	74 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	3.5g 1.9g		
		アラカルトメニュー	★ 鶏肉のトマトソーススパ					副菜③の栄養バランス				

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	(エネルギー) 0.3 (塩分)	2.5 2.7 g	0.1 (蛋白質) 588 kcal	4.5 (脂質) 27.3g	7.4 (エネルギー) 54 kcal (塩分)	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。	1群	2群	3群	4群	合計
		汁 ★ちんげん菜と卵のスープ	(エネルギー) 0.0 (塩分)	0.2 2.7 g	0.3 (蛋白質) 2.7 g	0.7 (脂質) 19.4g	0.0 (エネルギー) 0.6 g	0.1 (蛋白質) 48 kcal	0.3 (脂質) 3.8g	0.2 (塩分)	0.6 g	0.6	
28日	火	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 ★もやしとハムとニラのナムル	(エネルギー) 0.0 (塩分)	0.2 0.6 g	0.2 (蛋白質) 3.4g	0.3 (脂質) 3.5g	0.7 (エネルギー) 0.6 g	0.0 (塩分)	0.1 0.6 g	0.3 (蛋白質) 48 kcal	0.2 (脂質) 0.3g	0.6 0.3g	
29日	水	主菜A ★チキンソテーカレーフリームソース	(エネルギー) 0.3 (塩分)	2.3 2.3 g	0.2 (蛋白質) 616 kcal	4.9 (脂質) 26.2g	7.7 (エネルギー) 54 kcal (塩分)	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。	1群	2群	3群	4群	合計
		汁 野菜スープ	(エネルギー) 0.0 (塩分)	0.7 2.3 g	0.1 (蛋白質) 2.3 g	0.3 (脂質) 20.4g	1.1 (エネルギー) 0.4 g	0.0 (塩分)	0.5 0.9 g	0.2 (蛋白質) 68 kcal	0.2 (脂質) 2.8g	0.9 0.9g	
30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 ★ツナと海藻のサラダ	(エネルギー) 0.0 (塩分)	0.7 0.4 g	0.1 (蛋白質) 88 kcal	0.3 (脂質) 7.1g	1.1 (エネルギー) 0.4 g	0.0 (塩分)	0.5 0.9 g	0.2 (蛋白質) 4.4g	0.2 (脂質) 7.1g	0.9 0.9g	
31夜営業な	金	主菜A ★韓国風ポークピカタ	(エネルギー) 0.3 (塩分)	2.3 2.4 g	0.2 (蛋白質) 566 kcal	4.3 (脂質) 23.7g	7.1 (エネルギー) 30 kcal (塩分)	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。	1群	2群	3群	4群	合計
		汁 白菜ともやしの味噌汁	(エネルギー) 0.0 (塩分)	0.0 0.8 g	0.2 (蛋白質) 2.4 g	0.4 (脂質) 20.2g	0.7 (エネルギー) 0.7 g	0.0 (塩分)	0.3 0.6 g	0.4 (蛋白質) 80 kcal	0.4 (脂質) 2.5g	1.0 2.5g	
31夜営業な	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 青菜とせりのおかか和え	(エネルギー) 0.0 (塩分)	0.0 0.8 g	0.2 (蛋白質) 30 kcal	0.2 (脂質) 0.4g	0.7 (エネルギー) 0.7 g	0.0 (塩分)	0.3 0.6 g	0.4 (蛋白質) 2.4g	0.4 (脂質) 0.4g	1.0 2.5g	
31夜営業な	金	② 鶏肉入り五目きんぴら			アラカルトメニュー			★ ハヤシライス					
		主菜A ほさの唐揚野菜あんかけゆず風味	(エネルギー) 0.0 (塩分)	1.0 2.8 g	0.3 (蛋白質) 513 kcal	5.1 (脂質) 24.9g	6.4 (エネルギー) 2.8 g	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。	1群	2群	3群	4群	合計
31夜営業な	金	汁 キャベツと油揚の味噌汁	(エネルギー) 0.0 (塩分)	0.0 0.7 g	0.2 (蛋白質) 55 kcal	0.4 (脂質) 2.5g	0.7 (エネルギー) 0.7 g	0.0 (塩分)	0.0 0.0 g	0.9 (蛋白質) 118 kcal	0.6 (脂質) 0.5g	1.5 2.6g	
		ご飯 (胚芽米・葉酸米)			副菜①の栄養バランス			★ ところそば					
31夜営業な	金	小鉢 ① 青菜とひじきの胡麻和え	(エネルギー) 0.0 (塩分)	0.0 0.7 g	0.2 (蛋白質) 30 kcal	0.5 (脂質) 2.5g	0.7 (エネルギー) 0.7 g	0.0 (塩分)	0.0 0.0 g	0.9 (蛋白質) 80 kcal	0.6 (脂質) 2.5g	1.5 2.5g	
		② さつまいもとりんごの重ね煮			アラカルトメニュー			★ ハヤシライス					
31夜営業な	金	主菜A ★ドライカレー＆フルーツ	(エネルギー) 0.0 (塩分)	2.2 3.4 g	0.9 (蛋白質) 640 kcal	4.9 (脂質) 22.9g	8.0 (エネルギー) 3.4 g	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。	1群	2群	3群	4群	合計
		汁 わかめと白菜の味噌汁	(エネルギー) 0.0 (塩分)	0.0 0.4 g	0.2 (蛋白質) 123 kcal	0.8 (脂質) 1.5g	1.5 (エネルギー) 0.4 g	0.0 (塩分)	0.0 0.6 g	0.3 (蛋白質) 98 kcal	0.9 (脂質) 3.8g	1.2 4.5g	
31夜営業な	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 ★ボテトサラダ	(エネルギー) 0.0 (塩分)	0.0 0.4 g	0.7 (蛋白質) 123 kcal	0.8 (脂質) 7.0g	1.5 (エネルギー) 0.4 g	0.0 (塩分)	0.0 0.6 g	0.3 (蛋白質) 98 kcal	0.9 (脂質) 3.8g	1.2 4.5g	
		② ★大根と五目巾着の煮物			アラカルトメニュー			★ すき焼き丼 (汁つき)					

食の歳時記

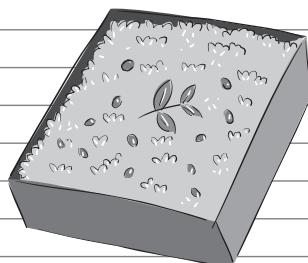
4月 赤飯

4月は入学や就職などおめでたい行事が多くあります。幸運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ていました。その後、赤米が手に入らなくなり、代わりに小豆やささ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、皮が厚く煮くずれしにくいささ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さ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、将来の幸運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とおして、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いして「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？ノロウイルス・インフルエンザ感染の流行中です。体温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月は大学入試、4日㈯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							
3 夜 営業 (月) なし	主菜A 野菜たっぷり豚肉の生姜焼	1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計			
		0.0	2.7	0.6	4.2	7.5	1.1	1.7	0.5	4.2	7.5			
4 夜 営業 (火) なし	主菜B ★親子丼＆フルーツ	(エネルギー) (塩分)	601 kcal 2.5 g	(蛋白質) (脂質)	24.9g 19.9g	(エネルギー) (塩分)	599 kcal 3.0 g	(蛋白質) (脂質)	27.9g 18.0g					
		汁 豆腐とわかめの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	43 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	3.8g 1.6g	(エネルギー) (塩分)	152 kcal 0.4 g	(蛋白質) (脂質)	3.9g 9.3g				
5 日 (水)	小鉢 ① 野菜と鶏肉の華風和え ② ★スマッシュイナナラダ ③ 切干大根の含め煮	副菜①の栄養バランス	アラカルトメニュー					副菜②の栄養バランス	(エネルギー) (塩分)					
		★ ノーマルうどん ★ テミハンバーグスパ	86 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	2.9g 2.9g	副菜③の栄養バランス								
6 日 (木)	主菜A ★チキンソテートマトソース	(エネルギー) (塩分)	571 kcal 2.4 g	(蛋白質) (脂質)	24.1g 17.0g	(エネルギー) (塩分)	611 kcal 2.4 g	(蛋白質) (脂質)	25.3g 20.0g					
		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	アラカルトメニュー					副菜②の栄養バランス	(エネルギー) (塩分)				
7 日 (金)	汁 白菜と油揚の味噌汁	(エネルギー) (塩分)	60 kcal 1.0 g	(蛋白質) (脂質)	2.2g 3.8g	(エネルギー) (塩分)	35 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	3.0g 0.4g					
		ご飯 (胚芽米・葉酸米)	副菜③の栄養バランス	アラカルトメニュー					副菜④の栄養バランス	(エネルギー) (塩分)				
デザートDAY	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	★ ノーマルうどん ★ 鶏つけうどん	57 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	2.6g 1.9g	副菜⑤の栄養バランス								
		アラカルトメニュー												
主菜A 豚肉の竜田揚香味野菜のせ	0.0	2.3	0.3	5.1	7.7	0.0	1.8	0.3	4.3	6.4				
	(エネルギー) (塩分)	615 kcal 2.1 g	(蛋白質) (脂質)	21.9g 24.7g	(エネルギー) (塩分)	509 kcal 2.1 g	(蛋白質) (脂質)	24.7g 11.4g						
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								
	(エネルギー) (塩分)	39 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	3.2g 0.7g	(エネルギー) (塩分)	140 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	4.8g 6.7g						
汁 中華スープ	副菜③の栄養バランス					副菜④の栄養バランス								
	(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)	97 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	3.5g 3.7g						
小鉢 ① 白菜とじやこの和え物 ② ★じゃが芋と豆のサラダ ③ ★鍋ささや竹輪の卵とじ	副菜⑤の栄養バランス					副菜⑥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								
主菜A 鶏肉の唐揚さっぱりみぞれかけ	0.3	2.6	0.3	5.1	8.3	0.9	1.8	0.5	4.9	8.1				
	(エネルギー) (塩分)	662 kcal 2.4 g	(蛋白質) (脂質)	26.0g 22.7g	(エネルギー) (塩分)	645 kcal 2.2 g	(蛋白質) (脂質)	28.0g 25.0g						
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								
	(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)	97 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	3.5g 6.7g						
汁 ★かきたま汁	副菜③の栄養バランス					副菜④の栄養バランス								
	(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)	68 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	4.5g 3.5g						
小鉢 ① 青菜と油揚の煮びたし ② 春雨とひき肉のソテー ③ ★キャベツと牛肉のトマト煮	副菜⑤の栄養バランス					副菜⑥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								
★白玉フルーツポンチ	100円デザートの食券をお買い求め下さい					(注意: 100円小鉢では購入できません)								
主菜A ★チリコンカン＆フルーツ	0.1	3.1	1.1	4.5	8.8	0.0	2.5	0.2	5.4	8.1				
	(エネルギー) (塩分)	703 kcal 2.7 g	(蛋白質) (脂質)	27.2g 22.4g	(エネルギー) (塩分)	644 kcal 2.4 g	(蛋白質) (脂質)	24.5g 24.1g						
主菜B さばの竜田南部だれ	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)	63 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	2.2g 4.8g	(エネルギー) (塩分)	38 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	3.6g 0.9g						
汁 キャベツとしめじの味噌汁	副菜③の栄養バランス					副菜④の栄養バランス								
	(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)	97 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	3.6g 3.5g						
小鉢 ① ★シーザーサラダ ② 青菜の辛子和え ③ 筋崩煮	副菜⑤の栄養バランス					副菜⑥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								
★豆乳ゼリー黒みつソース	100円デザートの食券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、单品小鉢の組み合わせもおすすめです。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・ノロウイルス・インフルエンザもまだまだ感染の流行中です。体温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						
10 日 (月)	主菜A ★ホイコーロー	1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計		
		0.4	2.5	1.1	4.3	8.3	0.4	0.8	0.6	5.7	7.5		
11 日 (火)	主菜B ★ほきの唐揚チリマヨソース	(エネルギー) (塩分)	665 kcal 2.6 g	(蛋白質) (脂質)	26.8g 22.5g	(エネルギー) (塩分)	601 kcal 2.4 g	(蛋白質) (脂質)	24.8g 18.1g				
		汁 ★中華風コーンスープ	(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			
12 日 (水)	小鉢 ① もやしと鶏のナムル風 ② ★白菜のクリーム煮 ③ 肉じゃが	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						
13 日 (木)	主菜A ★ピーフストロガノフ＆フルーツ	0.0	1.6	1.0	5.4	8.0	0.0	2.5	0.4	4.7	7.6		
		(エネルギー) (塩分)	641 kcal 2.9 g	(蛋白質) (脂質)	23.7g 17.8g	(エネルギー) (塩分)	604 kcal 2.8 g	(蛋白質) (脂質)	25.5g 18.2g				
14 日 (金)	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	副菜③の栄養バランス					副菜④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							
主菜A 蒸し鶏のさっぱりソース	0.0	2.3	0.3	4.1	6.7	0.1	1.0	0.6	6.1	7.8			
	(エネルギー) (塩分)	538 kcal 2.8 g	(蛋白質) (脂質)	23.8g 16.0g	(エネルギー) (塩分)	621 kcal 2.9 g	(蛋白質) (脂質)	25.9g 14.9g					
主菜B ★いかのピーナツカツりんどうがらめ	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)	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 野菜ののっつい風煮物	副菜③の栄養バランス					副菜④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							
主菜A ★ポークステーキバーべキューソース	0.0	2.3	0.4	4.1	6.8	0.3	1.4	0.2	5.6	7.5			
	(エネルギー) (塩分)	540 kcal 2.3 g	(蛋白質) (脂質)	22.1g 15.9g	(エネルギー) (塩分)	601 kcal 2.3 g	(蛋白質) (脂質)	24.6g 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							
	(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					
汁 白菜ともやしの味噌汁	副菜③の栄養バランス					副菜④の栄養バランス							
	(エネルギー) (塩分)	139 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	2.5g 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 小松菜と油揚の煮びたし ② ★コロコロ野菜のボトフ 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							
	★ ノーマルうどん ★ 麻婆ラーメン	(エネルギー) (塩分)				(エネルギー) (塩分)							
主菜A ★鶏肉の衣揚ねぎソース	0.1	2.3	0.5	5.4	8.3	0.0	2.4	0.7	4.4	7.5			
	(エネルギー) (塩分)	664 kcal 2.6 g	(蛋白質) (脂質)	24.2g 21.9g	(エネルギー) (塩分)	597 kcal 2.6 g	(蛋白質) (脂質)	22.4g 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							
	(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					
汁 じゃが芋とわかめの味噌汁	副菜③の栄養バランス					副菜④の栄養バランス							
	(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)	75 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	5.5g 4.7g					
小鉢 ① ★タイ春風サラダ 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					アラカルトメニュー							
	★ ノーマルうどん ★ 梅とろろ昆布うどん	(エネルギー) (塩分)				(エネルギー) (塩分)							

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、さらに栄養バランスがよくなりります。単品ごはん、単品汁、单品小鉢の組み合わせもおすすめです。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・ノロウイルス・インフルエンザも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	牛肉のブルゴニ	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) (塩分)	658 kcal 2.8 g	(蛋白質) (脂質)	22.7g 25.6g	(エネルギー) (塩分)	617 kcal 2.6 g	(蛋白質) (脂質)	25.7g 19.7g				
	汁	豆腐となめこの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	65 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	5.3g 2.4g	(エネルギー) (塩分)	48 kcal 1.0 g	(蛋白質) (脂質)	2.6g 0.5g				
18日 (火)	小鉢	① キャベツときゅうりと鶏肉の胡麻酢和え	★ ノーマルうどん	アラカルトメニュー				(エネルギー) (塩分)	144 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	3.2g 10.1g			
		② ★山菜とさつま揚げの煮物	★ とろろそば											
		③ ★ウインナー・じやか芋の粒マスタ炒め												
19日 (水)	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	ほきの唐揚野菜あんかけゆず風味	(エネルギー) (塩分)	581 kcal 2.2 g	(蛋白質) (脂質)	27.3g 17.9g	(エネルギー) (塩分)	520 kcal 2.5 g	(蛋白質) (脂質)	23.3g 11.0g				
	汁	白菜とコーンのスープ	(エネルギー) (塩分)	34 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	2.1g 1.6g	(エネルギー) (塩分)	139 kcal 0.3 g	(蛋白質) (脂質)	3.4g 3.3g				
20日 (木)	小鉢	① ★ちんけん菜とハムの中華和え	★ ノーマルうどん	アラカルトメニュー				(エネルギー) (塩分)	53 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	2.2g 0.5g			
		② ★さつま芋・パイン・レーズンのサラダ	★ とんこつラーメン											
		③ ★大根とさつま揚げの煮物												
21日 (金)	主菜A	豚肉の胡麻味噌焼き	0.0	2.3	0.4	4.5	7.2	0.0	2.5	0.4	5.2	8.1		
	主菜B	さばのカレー揚ラビゴットソース	(エネルギー) (塩分)	576 kcal 2.5 g	(蛋白質) (脂質)	23.0g 18.1g	(エネルギー) (塩分)	645 kcal 2.1 g	(蛋白質) (脂質)	25.8g 24.4g				
	汁	野菜スープ	(エネルギー) (塩分)	44 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	3.3g 1.8g	(エネルギー) (塩分)	73 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	2.5g 1.4g				
22日 (土)	小鉢	① なすと油揚のお浸し	★ ノーマルうどん	アラカルトメニュー				(エネルギー) (塩分)	85 kcal 1.0 g	(蛋白質) (脂質)	5.1g 3.7g			
		② 五目金平	★ たらこクリームスパ											
		③ ★白菜と肉団子のスープ煮												
23日 (日)	主菜A	★タンドリーチキン	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) (塩分)	550 kcal 2.3 g	(蛋白質) (脂質)	23.8g 15.7g	(エネルギー) (塩分)	573 kcal 3.1 g	(蛋白質) (脂質)	24.7g 8.5g				
	汁	里芋と大根の味噌汁	(エネルギー) (塩分)	59 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	0.8g 4.1g	(エネルギー) (塩分)	20 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	1.9g 0.2g				
24日 (月)	小鉢	① コールスロー風サラダ	★ ノーマルうどん	アラカルトメニュー				(エネルギー) (塩分)	129 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	4.6g 3.1g			
		② 野菜のおかか和え	★ 醬油ラーメン											
		③ かぼちゃのそぼろあんかけ												
25日 (火)	オレンジゼリーは単品でも販売します。100円デザートの食券をお買い求め下さい。												7.2	
	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) (塩分)	584 kcal 2.1 g	(蛋白質) (脂質)	22.7g 15.3g	(エネルギー) (塩分)	572 kcal 2.3 g	(蛋白質) (脂質)	22.3g 17.8g				
26日 (水)	汁	ごぼうと絹さやの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	48 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	3.2g 2.1g	(エネルギー) (塩分)	164 kcal 0.2 g	(蛋白質) (脂質)	1.3g 3.6g				
	小鉢	① 青菜としめじの油りし和え	★ ノーマルうどん	アラカルトメニュー				(エネルギー) (塩分)	129 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	4.6g 3.1g			
		② 大学芋	★ 醬油ラーメン											
		③ ★ゴーヤチャンプル	★ ほうれん草カレー											

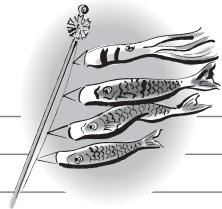
来週は待ちに待ったゴールデンウィーク！羽目を外しすぎないように楽しく過ごして下さい。野菜不足にも気を付けてくださいね。皆さんのカフェテリアでの食事の組み合わせ方はいろいろで、考えて食事をしている様子がとてもうれしく思います。これからもいろいろな組み合わせて食事の時間を楽しんで下さい。風邪・ノロウイルス・インフルエンザもまだ感染の流行中です。体調管理には十分気をつけ、トイレの後、食事前などより意識をして手洗いをお願いいたします。1食での栄養素の摂取量の過不足は、「前後の食事で調整すること」を意識し、実践していきましょう。今週の夜の営業は午後5時から7時50分までです。

			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	魚の唐揚酢豚風あんかけ	(エネルギー) (塩分)	644 kcal 3.6 g	(蛋白質) (脂質)	25.0g 19.0g	(エネルギー) (塩分)	560 kcal 2.6 g	(蛋白質) (脂質)	23.7g 7.7g				
	汁	キャベツときのこの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	74 kcal 0.9 g	(蛋白質) (脂質)	2.7g 4.4g	(エネルギー) (塩分)	39 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	1.8g 2.4g				
25日 (火)	小鉢	① 水菜・大根・ツナの梅ドレサラダ	★ ノーマルうどん	アラカルトメニュー				(エネルギー) (塩分)	96 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	5.8g 4.4g			
		② 三色ナムル	★ 塙々麵											
		③ 鶏肉と大根の煮物												
26日 (水)	主菜A	豆腐ステーキ肉みそソース	0.0	2.1	0.8	5.3	8.2	0.0	1.9	0.5	4.8	7.2		
	主菜B	さわらの竜田揚げおろしポン酢	(エネルギー) (塩分)	655 kcal 2.1 g	(蛋白質) (脂質)	24.7g 21.2g	(エネルギー) (塩分)	575 kcal 2.7 g	(蛋白質) (脂質)	25.2g 15.9g				
	汁	のづけ汁	(エネルギー) (塩分)	33 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	0.9g 0.1g	(エネルギー) (塩分)	147 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	5.0g 5.8g				
27日 (木)	小鉢	① トマトとわかめの酢の物	★ ノーマルうどん	アラカルトメニュー				(エネルギー) (塩分)	80 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	6.1g 3.4g			
		② ★ひよこ豆とほうれん草のボテトサラダ	★ かにかま豆腐あんかけ(汁付)											
		③ ★絹さやと竹輪の卵じ	0.4	2.3	0.2	5.3	8.2	0.0	0.9	0.8	4.2	5.9		
28日 (金)	主菜A	★チキン南蛮	(エネルギー) (塩分)	654 kcal 2.6 g	(蛋白質) (脂質)	27.2g 25.0g	(エネルギー) (塩分)	472 kcal 2.4 g	(蛋白質) (脂質)	24.0g 6.7g				
	主菜B	魚のソテーラタトゥイソース	(エネルギー) (塩分)	46 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	4.2g 0.2g	(エネルギー) (塩分)	92 kcal 1.1 g	(蛋白質) (脂質)	4.6g 3.2g				
	汁	もやしとしめじの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	1.0 g	(蛋白質) (脂質)	0.1g	(エネルギー) (塩分)	137 kcal 0.3 g	(蛋白質) (脂質)	2.7g 0.4g				
29日 (土)	小鉢	① なめこのおろし和え	★ ノーマルうどん	アラカルトメニュー				(エネルギー) (塩分)	177 kcal 0.4 g	(蛋白質) (脂質)	4.8g 6.1g			
		② ★シーフード卵の花	★ 鮭だし塙ラーメン											
		③ かぼちゃのいのと煮	★ つきねそば											
30日 (日)	主菜A	ビビンバ丼 & フルーツ	0.0	2.3	0.8	5.3	7.8	0.0	1.8	0.6	4.8	7.3		
	主菜B	鮭のマリネ	(エネルギー) (塩分)	675 kcal 3.1 g	(蛋白質) (脂質)	18.8g 26.4g	(エネルギー) (塩分)	580 kcal 2.1 g	(蛋白質) (脂質)	22.8g 19.7g				
	汁	わかめスープ	(エネルギー) (塩分)	79 kcal 0.4 g	(蛋白質) (脂質)	2.5g 1.7g	(エネルギー) (塩分)	57 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	0.8g 2.5g				
31日 (月)	小鉢	① いんげんと里芋の胡麻和え	★ ノーマルうどん	アラカルトメニュー				(エネルギー) (塩分)	97 kcal 0.4 g	(蛋白質) (脂質)	1.3g 6.1g			
		② 人参・セロリ・しらたきのきんぴら	★ つきねそば											
		③ 握りだしなす	0.6	2.5	0.5	4.2	7.8	0.0	1.1	0.5	5.2	6.8		
32日 (火)	主菜A	★ビサ風ポークソテー	(エネルギー) (塩分)	625 kcal 2.5 g	(蛋白質) (脂質)	27.2g 22.4g	(エネルギー) (塩分)	547 kcal 2.6 g	(蛋白質) (脂質)	26.8g 11.6g				
	主菜B	★いかの辛味炒め	(エネルギー) (塩分)	副菜①の栄養バランス				(エネルギー) (塩分)	45 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	3.4g 2.5g			
	汁	豆腐とねぎの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	97 kcal 0.4 g	(蛋白質) (脂質)	0.6g 6.1g	(エネルギー) (塩分)	45 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	3.4g 2.5g				
33日 (水)	小鉢	① キャベツとりんごのフレンチサラダ	アラカルトメニュー											
		② 大豆もやしと小松菜の辛子和え	★ ノーマルうどん											
		③ ★切干大根とベーコンの煮物	★ ハヤシライス											

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。

この日に入るお風呂には、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

ゴールデンウイ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、た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	(塩分)	2.8 g	(脂質)	16.2g	(塩分)	2.4 g	(脂質)	25.9g		
		ご飯（胚芽米・葉酸米）	(エネルギー)	68 kcal	(蛋白質)	2.4g	(エネルギー)	39 kcal	(蛋白質)	3.6g		
	小鉢	① ★大根とほたてのマヨネーズサラダ ② 青菜と高野豆腐の煮びたし ③ ★ブロッコリーのかにかまあんかけ	(塩分)	0.5 g	(脂質)	4.8g	(塩分)	0.6 g	(脂質)	1.8g		
		アラカルトメニュー					(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)	2.2	0.2	5.5	8.0	0.3	0.9	0.8	6.5	8.5
	主菜B	★山菜ちらし寿司&白玉ずんだ和え	(塩分)	643 kcal	(蛋白質)	23.6g	(エネルギー)	677 kcal	(蛋白質)	22.2g		
	汁	豆腐の清汁	(エネルギー)	2.3 g	(脂質)	23.1g	(塩分)	3.4 g	(脂質)	12.3g		
		ご飯（胚芽米・葉酸米）	(エネルギー)	59 kcal	(蛋白質)	3.5g	(エネルギー)	139 kcal	(蛋白質)	2.4g		
	小鉢	① ツナ・きゅうり・わかめの酢の物 ② ★ごぼうサラダ ③ 大豆もやしとニラの炒め	(塩分)	0.8 g	(脂質)	3.2g	(塩分)	0.4 g	(脂質)	9.8g		
		アラカルトメニュー					(エネルギー)	75 kcal	(蛋白質)	5.4g		
3 日 (水)	憲法記念日											
		(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)			
		(塩分)	g	(脂質)			(塩分)	g	(脂質)			
4 日 (木)	みどりの日											
		(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)			
		(塩分)	g	(脂質)			(塩分)	g	(脂質)			
5 日 (金)	こどもの日											
		(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)			
		(塩分)	g	(脂質)			(塩分)	g	(脂質)			
アラカルトメニュー												
★												
★												

楽しかったゴールデンウイ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ね。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	さばの塩麹焼	(エネルギー) (塩分)	661 kcal 2.6 g	(蛋白質) (脂質)	22.4g 20.9g	(エネルギー) (塩分)	684 kcal 2.1 g	(蛋白質) (脂質)	25.8g 28.4g				
	汁	玉ねぎといんげんの味噌汁 ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) (塩分)	54 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	3.4g 3.5g	(エネルギー) (塩分)	72 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	2.2g 3.5g				
9日 (火)	小鉢	① ★もやしとニラのナムル ② ★キャベツとハムの粒マスタマヨ和え ③ 切干大根の煮物	★ ★ ★	ノーマルうどん 鶏そば	アラカルトメニュー		(エネルギー) (塩分)	87 kcal 0.9 g	(蛋白質) (脂質)	3.0g 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		
	主菜B	たらの唐揚山芋きのこあんかけ	(エネルギー) (塩分)	589 kcal 2.4 g	(蛋白質) (脂質)	25.4g 22.0g	(エネルギー) (塩分)	515 kcal 3.0 g	(蛋白質) (脂質)	24.0g 9.6g				
10日 (水)	汁	大根と油揚の味噌汁 ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) (塩分)	39 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	3.2g 0.7g	(エネルギー) (塩分)	106 kcal 0.4 g	(蛋白質) (脂質)	5.1g 7.9g				
	小鉢	① 白菜とじゃこのおかか和え ② ★大豆とひじきのソラダ ③ しらたきとごぼうの炒め煮	★ ★ ★	ノーマルうどん えび煮込みカレー	アラカルトメニュー		(エネルギー) (塩分)	64 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	1.7g 1.2g				
	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		
11日 (木)	主菜B	さわらの唐揚パルサミコソース	(エネルギー) (塩分)	545 kcal 2.9 g	(蛋白質) (脂質)	17.1g 13.5g	(エネルギー) (塩分)	579 kcal 2.1 g	(蛋白質) (脂質)	25.1g 17.6g				
	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)	63 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	2.2g 4.8g	(エネルギー) (塩分)	83 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	1.6g 1.4g				
	小鉢	① ★シーザーサラダ ② ごぼうはすのきんびら ③ ★コロコロ野菜のボトフ	★ ★ ★	ノーマルうどん たぬきそば	アラカルトメニュー		(エネルギー) (塩分)	74 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	3.5g 1.9g				
12日 (金)	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		
	主菜B	鮭の柚子胡椒味噌焼	(エネルギー) (塩分)	785 kcal 2.1 g	(蛋白質) (脂質)	22.4g 35.1g	(エネルギー) (塩分)	591 kcal 2.3 g	(蛋白質) (脂質)	24.1g 15.9g				
	汁	★沢煮豚風味噌汁 ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) (塩分)	55 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	2.8g 2.5g	(エネルギー) (塩分)	72 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	3.4g 3.4g				
13日 (土)	小鉢	① 青菜とひじきの胡麻和え ② ツマトとツナのおろしサラダ ③ ★がんもとふきの煮物	★ ★ ★	ノーマルうどん 塩バターコーンラーメン	アラカルトメニュー		(エネルギー) (塩分)	75 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	3.5g 3.6g				
	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辛ソース	(エネルギー) (塩分)	586 kcal 2.5 g	(蛋白質) (脂質)	23.4g 21.8g	(エネルギー) (塩分)	533 kcal 2.6 g	(蛋白質) (脂質)	25.8g 10.2g				
14日 (日)	汁	白菜と油揚の味噌汁 ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) (塩分)	126 kcal 0.4 g	(蛋白質) (脂質)	1.6g 7.1g	(エネルギー) (塩分)	70 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	5.3g 3.5g				
	小鉢	① ★ボテトサラダ ② ★牛丼とキャベツのトマト煮 ③ ★いろいろのこのソテー	★ ★ ★	ノーマルうどん 和風きのこスパ	アラカルトメニュー		(エネルギー) (塩分)	43 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	3.1g 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うか。調理実習も本格的に始まるかと思いますが、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みてくださいね。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	★ほきの唐揚チリマヨソース	(エネルギー) (塩分)	629 kcal 2.9 g	(蛋白質) (脂質)	29.3g 20.6g	(エネルギー) (塩分)	601 kcal 2.4 g	(蛋白質) (脂質)	24.8g 18.1g				
	汁	★中華風コーンスープ	(エネルギー) (塩分)	41 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	3.7g 1.6g	(エネルギー) (塩分)	51 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	2.4g 2.4g				
16日 (火)	小鉢	① もやしと鶏肉の華風和え ② 青菜の胡麻和え ③ ジャが芋とトマトの重ね煮	★ ★ ★	ノーマルうどん 鶏しおうどん	アラカルトメニュー		(エネルギー) (塩分)	72 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	1.5g 2.5g				
	主菜A	★ボーカソテー&ミニソース	0.0	2.3	0.9	4.8	8.0	0.0	2.5	0.3	5.5	8.3		
	主菜B	さばの竜田揚げ南部だれ	(エネルギー) (塩分)	641 kcal 2.6 g	(蛋白質) (脂質)	23.9g 20.6g	(エネルギー) (塩分)	663 kcal 2.8 g	(蛋白質) (脂質)	25.7g 24.5g				
17日 (水)	汁	いんげんともやしの味噌汁 ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) (塩分)	88 kcal 0.4 g	(蛋白質) (脂質)	4.4g 7.1g	(エネルギー) (塩分)	67 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	1.9g 1.3g				
	小鉢	① ★ツナと海草のサラダ ② 五目金平 ③ ★キャベツとなるとふんわり卵炒め	★ ★ ★	ノーマルうどん 麻辣ラーメン	アラカルトメニュー		(エネルギー) (塩分)	85 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	4.8g 5.2g				
	主菜A	★牛丼・そら豆・ごぼうの炊込ご飯 &みかん入りミルクゼリー	0.3	1.3	0.8	4.9	7.3	0.0	2.2	0.5	4.3	7.0		
18日 (木)	主菜B	★鮭のチャンチャン焼	(エネルギー) (塩分)	586 kcal 2.2 g	(蛋白質) (脂質)	22.1g 11.2g	(エネルギー) (塩分)	556 kcal 2.6 g	(蛋白質) (脂質)	24.1g 16.6g				
	汁	のづけい汁 ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) (塩分)	106 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	4.1g 7.2g	(エネルギー) (塩分)	108 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	4.8g 3.8g				
	小鉢	① ★キャベツとツナの胡麻マヨ和え ② ★豆のトマト煮 ③ 揚げなすの肉みそかけ	★ ★ ★	ノーマルうどん シーフードクリームカレー	アラカルトメニュー		(エネルギー) (塩分)	107 kcal 0.4 g	(蛋白質) (脂質)	4.0g 6.1g				
19日 (金)	主菜A	★パンパンジー	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) (塩分)	615 kcal 2.5 g	(蛋白質) (脂質)	27.3g 22.0g	(エネルギー) (塩分)	526 kcal 2.9 g	(蛋白質) (脂質)	27.5g 9.5g				
	汁	豆腐と青菜の味噌汁 ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) (塩分)	123 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	1.3g 8.3g	(エネルギー) (塩分)	85 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	4.8g 5.5g				
20日 (土)	小鉢	① ★シルバーサラダ ② ★豆のトマト煮 ③ 揚げなすの肉みそかけ	★ ★ ★	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) (塩分)	107 kcal 0.4 g	(蛋白質) (脂質)	4.0g 6.1g				
	主菜A	みかん入りミルクゼリー	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) (塩分)	615 kcal 2.5 g	(蛋白質) (脂質)	27.3g 22.0g	(エネルギー) (塩分)	526 kcal 2.9 g	(蛋白質) (脂質)	27.5g 9.5g				
21日 (日)	汁	豆腐と青菜の味噌汁 ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) (塩分)	123 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	1.3g 8.3g	(エネルギー) (塩分)	85 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	4.8g 5.5g				
	小鉢	① ジャが芋とトマト煮 ② ゴーヤチャンプル ③ 大根のべっこ煮	★ ★ ★	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) (塩分)	69 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	3.8g 2.3g				
	主菜A	★手作り! ツナカレーロック	(エネルギー) (塩分)	621 kcal 2.0 g	(蛋白質) (脂質)	18.6g 16.8g	(エネルギー) (塩分)	511 kcal 2.2 g	(蛋白質) (脂質)	24.5g 11.9g				
22日 (月)	主菜B	さわらの梅肉焼	(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)	63 kcal 1.0 g	(蛋白質) (脂質)	2.9g 4.9g				
	汁	野菜スープ ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) (塩分)	123 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	6.2g 1.7g	(エネルギー) (塩分)	85 kcal 1.0 g	(蛋白質) (脂質)	2.9g 4.9g				
	小鉢	① もやしときゅうりのナムル風 ② ひじきの煮物 ③ ★豆腐のかにかまんかけ	★ ★ ★	ノーマルうどん さき焼き丼(汁付)	アラカルトメニュー		(エネルギー) (塩分)	73 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	5.1g 2.9g				

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	
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
	主菜B	たらの煮つけ生揚・青菜添え	(エネルギー) (塩分)	701 kcal 3.2 g	(蛋白質) (脂質)	25.7g 21.0g	(エネルギー) (塩分)	510 kcal 2.8 g	(蛋白質) (脂質)	29.1g 10.0g		
	汁	大根と油揚の味噌汁	(エネルギー) (塩分)	76 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	0.7g 6.1g	(エネルギー) (塩分)	52 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	5.2g 0.5g		
		ご飯(胚芽米・葉酸米)										
	小鉢	① キャベツとヨーンのコールスロー ② いかと野菜の酢味噌かけ ③ 肉じゃが	★ ★ ★	ノーマルうどん 豆乳ラーメン			(エネルギー) (塩分)	125 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	6.4g 1.9g		
		フルーツ白玉は単品でも販売します。100円デザートの食券をお買い求め下さい。										
23日 (火)	主菜A	牛肉のブルゴギ	0.0	2.8	0.6	4.7	8.1	0.0	1.2	0.8	5.4	7.4
	主菜B	揚げだし豆腐おろしねぎソース	(エネルギー) (塩分)	650 kcal 2.5 g	(蛋白質) (脂質)	22.1g 25.2g	(エネルギー) (塩分)	594 kcal 2.3 g	(蛋白質) (脂質)	19.4g 15.5g		
	汁	白菜とえのきの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	34 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	2.3g 0.2g	(エネルギー) (塩分)	66 kcal 0.9 g	(蛋白質) (脂質)	1.8g 3.3g		
		ご飯(胚芽米・葉酸米)										
	小鉢	① トマトと新玉ねぎと青じその中華サラダ ② ひじきと野菜のごま炒め ③ ★スペイン風オムレツ	★ ★ ★	ノーマルうどん インド風トマトチキンカレー			(エネルギー) (塩分)	113 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	6.7g 6.0g		
		フルーツ白玉は単品でも販売します。100円デザートの食券をお買い求め下さい。										
24日 (水)	主菜A	★鶏肉の衣揚レ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
	主菜B	★ほほのソテーカーレクリームソース	(エネルギー) (塩分)	656 kcal 2.2 g	(蛋白質) (脂質)	25.5g 24.3g	(エネルギー) (塩分)	512 kcal 2.6 g	(蛋白質) (脂質)	22.3g 11.2g		
	汁	もやしとえのきの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	57 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	2.6g 2.7g	(エネルギー) (塩分)	112 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	2.6g 5.0g		
		ご飯(胚芽米・葉酸米)										
	小鉢	① ★野菜のアーモンド和え ② ★ドツブ風ボテサラダ ③ バジリミコ筑前煮	★ ★ ★	ノーマルうどん 鶏肉の醤油バースパ			(エネルギー) (塩分)	113 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	4.6g 3.9g		
		フルーツ白玉は単品でも販売します。100円デザートの食券をお買い求め下さい。										
25日 (木)	主菜A	★野菜のうま煮	0.0	1.5	0.7	4.5	6.7	0.6	1.8	0.6	4.9	7.9
	主菜B	★鮭のコーンマヨチーズ焼	(エネルギー) (塩分)	533 kcal 2.5 g	(蛋白質) (脂質)	21.1g 13.4g	(エネルギー) (塩分)	633 kcal 2.1 g	(蛋白質) (脂質)	25.9g 23.9g		
	汁	じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	146 kcal 0.4 g	(蛋白質) (脂質)	3.1g 9.8g	(エネルギー) (塩分)	26 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	2.8g 0.4g		
		ご飯(胚芽米・葉酸米)										
	小鉢	① ★人参・ビーナッツ・レーズンのサラダ ② 青菜としめじのかか和え ③ ★大根とがんもの煮物	★ ★ ★	ノーマルうどん 柚子たらこごろろそば			(エネルギー) (塩分)	86 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	4.3g 3.7g		
		フルーツ白玉は単品でも販売します。100円デザートの食券をお買い求め下さい。										
26日 (金)	主菜A	★キャベツとひき肉の重ね煮＆フルーツ	0.2	2.0	1.0	4.2	7.4	0.1	1.0	0.8	5.6	7.5
	主菜B	ペルーアイのチリソース	(エネルギー) (塩分)	595 kcal 1.3 g	(蛋白質) (脂質)	23.9g 17.3g	(エネルギー) (塩分)	600 kcal 2.6 g	(蛋白質) (脂質)	27.1g 14.1g		
	汁	(BDのみ) わかめスープ	(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)	49 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	3.8g 1.9g		
		ご飯(胚芽米・葉酸米)										
	小鉢	① ★シーザーサラダ ② 青菜と高野豆腐の煮びたし ③ ジャガイモの千切り炒め	★ ★ ★	ノーマルうどん あんかけたか焼きそば			(エネルギー) (塩分)	115 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	4.4g 5.1g		
		フルーツ白玉は単品でも販売します。100円デザートの食券をお買い求め下さい。										

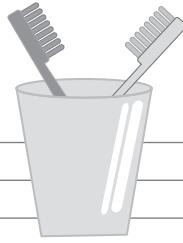
あつという間に春も過ぎ去りいよいよ梅雨入りの時期、じめじめとした天気が続きますか、野菜たっぷりのカフェテリアの食事で体調管理してくださいね。梅雨といえば「あじさい」。梅雨のうっとうしさを忘れるような「あじさい風ゼリー」を販売します。ぜひご賞味ください。食中毒の予防のため、食事前の手洗いをお願いいたします。1食での栄養素の摂取量の過不足は、「前後の食事で調整すること」を意識し、実践していきましょう。夜の営業は午後5時から午後7時50分です。

		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	
29日 (月)	主菜A	おろし焼肉ポン酢しようゆ	0.0	2.6	0.7	4.3	7.6	0.8	1.3	0.2	4.0	6.3
	主菜B	★めばるの西京味噌焼	(エネルギー) (塩分)	609 kcal 2.6 g	(蛋白質) (脂質)	25.7g 20.0g	(エネルギー) (塩分)	502 kcal 3.5 g	(蛋白質) (脂質)	29.0g 9.2g		
	汁	青菜としめじの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	103 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	5.4g 5.9g	(エネルギー) (塩分)	159 kcal 0.4 g	(蛋白質) (脂質)	3.9g 8.9g		
		ご飯(胚芽米・葉酸米)										
	小鉢	① 厚屋と野菜の胡麻味噌和え ② ★スパゲティソナナラダ ③ ★肉団子と白菜のスープ煮	★ ★ ★	ノーマルうどん 肉そぼ(日本そば)			(エネルギー) (塩分)	83 kcal 0.9 g	(蛋白質) (脂質)	2.7g 4.4g		
		フルーツ白玉は単品でも販売します。100円デザートの食券をお買い求め下さい。										
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
	主菜B	★白身魚のタルタルチーズ焼	(エネルギー) (塩分)	585 kcal 2.8 g	(蛋白質) (脂質)	17.3g 16.8g	(エネルギー) (塩分)	597 kcal 2.5 g	(蛋白質) (脂質)	26.5g 21.1g		
	汁	野菜スープ	(エネルギー) (塩分)	68 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	2.5g 4.2g	(エネルギー) (塩分)	68 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	1.9g 3.1g		
		ご飯(胚芽米・葉酸米)										
	小鉢	① 大根・水菜・鶏の柚子胡椒ドレ ② ★れんこんとベーコンのきんぴら ③ トマト肉じゃが	★ ★ ★	ノーマルうどん 豆乳クリーミースパ			(エネルギー) (塩分)	141 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	5.1g 3.4g		
		フルーツ白玉は単品でも販売します。100円デザートの食券をお買い求め下さい。										
31日 (水)	主菜A	★タンドリーチキン	0.1	2.3	0.3	4.0	6.7	0.0	1.8	0.6	4.9	7.3
	主菜B	さわらの揚げおろし煮	(エネルギー) (塩分)	532 kcal 2.2 g	(蛋白質) (脂質)	23.6g 15.6g	(エネルギー) (塩分)	585 kcal 2.4 g	(蛋白質) (脂質)	25.1g 16.3g		
	汁	玉ねぎともやしの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	68 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	3.4g 1.3g	(エネルギー) (塩分)	30 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	3.0g 0.4g		
		ご飯(胚芽米・葉酸米)										
	小鉢	① ★タイ風春雨サラダ ② 野菜の梅肉おかか和え ③ ★キャベツとウインナーの洋風煮	★ ★ ★	ノーマルうどん 汁なし担々麺			(エネルギー) (塩分)	89 kcal 0.9 g	(蛋白質) (脂質)	4.1g 5.8g		
		フルーツ白玉は単品でも販売します。100円デザートの食券をお買い求め下さい。										
1日 (木)	主菜A	★韓国風ポークピカタ	0.3	2.3	0.2	4.3	7.1	0.1	0.7	1.1	5.2	7.1
	主菜B	★手作りさつま揚げ	(エネルギー) (塩分)	571 kcal 2.4 g	(蛋白質) (脂質)	24.7g 20.4g	(エネルギー) (塩分)	585 kcal 2.0 g	(蛋白質) (脂質)	21.6g 11.3g		
	汁	白菜としめじの味噌汁	(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)	42 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	3.0g 1.8g		
		ご飯(胚芽米・葉酸米)										
	小鉢	① ★ごぼうサラダ ② なすともやしの油浸し ③ かぼちゃのそぼろあんかけ	★ ★ ★	ノーマルうどん トマトラーメン			(エネルギー) (塩分)	120 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	4.4g 3.0g		
		フルーツ白玉は単品でも販売します。100円デザートの食券をお買い求め下さい。										
2日 (金)	主菜A	★鶏そぼろ丼&あじさい風ゼリー	1.1	1.5	0.1	6.0	8.7	0.2	2.6	0.4	4.2	7.4
	主菜B	★さばのパン粉焼トマトソース	(エネルギー) (塩分)	692 kcal 2.5 g	(蛋白質) (脂質)	26.6g 18.4g	(エネルギー) (塩分)	594 kcal 2.2 g	(蛋白質) (脂質)	28.2g 19.3g		
	汁	豆腐となめこの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	76 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	3.9g 5.4g	(エネルギー) (塩分)	44 kcal 0.4 g	(蛋白質) (脂質)	1.9g 3.1g		
		ご飯(胚芽米・葉酸米)										
	小鉢	① ★青菜とミニトマトの粒マスタマヨ和え ② ★セロリもやしとベーコンのソティー ③ さつまいもといりこの甘辛あえ	★ ★ ★	ノーマルうどん 麻辣うどん			(エネルギー) (塩分)	158 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	6.3g 3.2g		
		フルーツ白玉は単品でも販売します。100円デザートの食券をお買い求め下さい。										

食の歳時記

6月

歯と口の健康週間



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つてきました。

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。



6月

梅雨入りの時期ですが体調をくす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ね。8日内のアラカルト、「スパツィアネスカ」は「娼婦風のパスタ」ともいい、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、ケッパー、黒オリーブ・トマトを入れて煮たトマトソースのパスタです。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。

5日 (月)	主菜A ★ホイコーロー	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	
	主菜B ほきのカレー風味揚ラビゴットソース	(エネルギー) (塩分)	0.0 2.2	0.9	4.4	7.5	(エネルギー) (塩分)	0.0 2.8 g	0.8 18.6g	0.4 23.1g	5.3 18.6g	6.5
	汁 大根と絹さやの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	34 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	2.1g 1.6g	(エネルギー) (塩分)	74 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	3.5g 1.9g	(エネルギー) (塩分)	522 kcal 2.1 g	22.0g 13.6g
	小鉢 ① ★チゲン葉とハムの中華和え	アラカルトメニュー					副菜①の栄養バランス					
	② ★コロコロ野菜のボトフ	★ ノーマルうどん					副菜②の栄養バランス					
	③ 里芋と鶏肉のつま煮	★ ごまみそうどん					副菜③の栄養バランス					
6日 (火)	主菜A 鶏肉の唐揚南蛮漬	(エネルギー) (塩分)	572 kcal 2.3 g	(蛋白質) (脂質)	26.3g 13.0g	(エネルギー) (塩分)	631 kcal 2.5 g	(蛋白質) (脂質)	20.9g 25.5g	(エネルギー) (塩分)		
	主菜B 黒むつの西京味噌焼	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) (塩分)	140 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	4.8g 6.7g	(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)		
	小鉢 ① ★じゃが芋と豆のサラダ	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス					
	② 大豆もやしと小松菜の辛子和え★	★ ノーマルうどん					(エネルギー) (塩分)	48 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	2.1g 0.3g	(エネルギー) (塩分)	
	③ ★大根と竹輪の煮物	★ スタミナラーメン					(エネルギー) (塩分)					
7日 (水)	主菜A ★特製! 豆腐のミートグラタン	(エネルギー) (塩分)	0.9 2.1	(蛋白質) (脂質)	0.6 4.3	7.9	(エネルギー) (塩分)	0.0 2.6	(蛋白質) (脂質)	0.6 4.4	(エネルギー) (塩分)	7.6
	主菜B さばのみぞ煮	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス					
	汁 のつべい汁	(エネルギー) (塩分)	80 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	1.4g 2.3g	(エネルギー) (塩分)	55 kcal 0.0 g	(蛋白質) (脂質)	0.6g 0.1g	(エネルギー) (塩分)		
	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 りんごとキウイのみぞれ和え	★ ノーマルうどん					(エネルギー) (塩分)	80 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	6.1g 3.4g	(エネルギー) (塩分)	
	③ ★絹さやと竹輪の卵とじ	★ 麻婆丼(汁つき)					(エネルギー) (塩分)					
8日 (木)	主菜A 豚肉の竜田揚香味野菜のせ	(エネルギー) (塩分)	645 kcal 2.2 g	(蛋白質) (脂質)	22.0g 24.7g	(エネルギー) (塩分)	551 kcal 2.2 g	(蛋白質) (脂質)	24.8g 11.5g	(エネルギー) (塩分)		
	主菜B さわらのしそみそ焼き	副菜①の栄養バランス					副菜②の栄養バランス					
	汁 玉ねぎとじやが芋の味噌汁	(エネルギー) (塩分)	47 kcal 0.9 g	(蛋白質) (脂質)	5.4g 0.3g	(エネルギー) (塩分)	69 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	6.3g 1.9g	(エネルギー) (塩分)		
	小鉢 ① 青菜と鶏肉の梅だれ和え	アラカルトメニュー					副菜③の栄養バランス					
	② ★フロッコリーカーのかにまあんかけ	★ ノーマルうどん					(エネルギー) (塩分)	81 kcal 1.0 g	(蛋白質) (脂質)	4.1g 5.1g	(エネルギー) (塩分)	
	③ 豚キムチ炒め	★ スパツィアネスカ					(エネルギー) (塩分)					
9日 (金)	主菜A ★鶏肉のきじ焼き風呂&豆乳ゼリーブーリーソース	(エネルギー) (塩分)	711 kcal 2.8 g	(蛋白質) (脂質)	28.8g 20.0g	(エネルギー) (塩分)	597 kcal 2.4 g	(蛋白質) (脂質)	24.6g 18.9g	(エネルギー) (塩分)		
	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 白菜とわかめの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	47 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	3.0g 2.0g	(エネルギー) (塩分)	42 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	1.5g 3.1g	(エネルギー) (塩分)		
	小鉢 ① ほうれん草と油揚のおりし和え	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) (塩分)	64 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	1.7g 1.2g	(エネルギー) (塩分)	
	③ こぼうと白滝の炒め煮	★ 汁なしそば(油そば)					(エネルギー) (塩分)					

豆乳ゼリーは単品でも販売します。100円デザート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ね。14日㈬「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晩漬けるそうですが、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 (塩分)	1.6 2.3g	0.7 (脂質)	5.2 21.3g	8.4 21.3g	0.3 (塩分)	0.8 1.9g	0.5 (脂質)	4.9 13.7g	6.5
	主菜B	★ほきのきのこマヨネーズ焼										
	汁	★卵とわかめのスープ										
13 日 (火)		ご飯（胚芽米・葉酸米）										
	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										
	主菜A	チキンソテー・タトウイソース	0.0 (エネルギー)	2.2 594 kcal	0.8 (塩分)	4.4 (蛋白質)	7.4 23.9g	0.3 (エネルギー)	1.6 2.4 g	0.2 (脂質)	5.6 20.3g	7.7
14 日 (水)	主菜B	★ししゃもの胡麻天・竹輪天										
	汁	豆腐とわかめの味噌汁										
		ご飯（胚芽米・葉酸米）										
15 日 (木)	小鉢	① もやしとヒヨコの胡麻酢あえ ② 五目金平 ③ ★じゃが芋とベーコンのソテー										
	主菜A	★親子丼＆フルーツ	1.1 (エネルギー)	1.5 614 kcal	0.9 (塩分)	4.2 (蛋白質)	7.7 27.2g	0.0 (エネルギー)	1.8 2.2 g	0.6 (脂質)	4.4 13.6g	6.8
	主菜B	鮭の焼き漬け										
16 日 (金)	汁	もやしと絹さやの味噌汁										
		ご飯（胚芽米・葉酸米）										
	小鉢	① なめこのおろし和え ② 厚揚となすのトマト煮 ③ 豚肉と白菜のスープ煮										
17 日 (土)	主菜A	豚しゃぶとゆで野菜のゆず胡椒だれ	0.0 (エネルギー)	1.0 507 kcal	0.6 (塩分)	4.7 (蛋白質)	6.3 18.7g	0.6 (エネルギー)	1.8 2.8 g	0.6 (脂質)	4.4 15.8g	7.3
	主菜B	★魚のみそチーズホイル焼										
	汁	じゃが芋と玉ねぎの味噌汁										
18 日 (日)		ご飯（胚芽米・葉酸米）										
	小鉢	① 青菜とひじきの胡麻和え ② いためなます ③ 南瓜のはちみつレモン煮										
	主菜A	鶏肉の韓国風焼ナムル添え	0.0 (エネルギー)	2.7 625 kcal	0.4 (塩分)	4.7 (蛋白質)	7.8 27.1g	0.0 (エネルギー)	1.7 2.6 g	0.6 (脂質)	4.9 19.8g	7.2
19 日 (月)	主菜B	アブラカライのソテーブロッパンス風ソース										
	汁	白菜と油揚の味噌汁										
		ご飯（胚芽米・葉酸米）										
20 日 (火)	小鉢	① 青菜の白和え ② 春雨とひき肉のソティー ③ 大根と豚肉の煮物										
	主菜A	蒸し鶏さつばりねぎソース	0.0 (エネルギー)	2.3 529 kcal	0.3 (塩分)	4.0 (蛋白質)	6.6 24.3g	0.0 (エネルギー)	1.8 2.1 g	0.6 (脂質)	5.0 16.7g	7.4
	主菜B	さわらの揚げおろし煮										
21 日 (水)	汁	白菜とコーンのスープ										
		ご飯（胚芽米・葉酸米）										
	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										
22 日 (木)	主菜A	★牛丼 & グレーブフルーツゼリー又はぶどうゼリー	0.0 (エネルギー)	2.6 711 kcal	0.5 (塩分)	5.8 (蛋白質)	8.9 23.9g	0.0 (エネルギー)	1.0 2.9 g	0.3 (脂質)	5.1 10.6g	6.4
	主菜B	アブラカライの唐揚野菜あんかけゆず風味										
	汁	豆腐とわかめの味噌汁										
23 日 (金)		ご飯（胚芽米・葉酸米）										
	小鉢	① 野菜のおか和え ② ★10品目のごママヨサラダ ③ 切干大根の煮物										
		ぶどう又はグレーブフルーツゼリーは単品でも販売します。100円デザートの食券をお買い求め下さい。										

梅雨の真っただ中いかがお過ごですか？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ね。21日㈬「10品目のごママヨサラダ」10種類の野菜をねりごまとマヨネーズで作ったドレッシングとのサラダ。23日㈮「ひじきとおくらとトマトの和風サラダ」黒・緑・赤の色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 (エネルギー)	2.5 584 kcal	0.5 (塩分)	4.3 (蛋白質)	7.3 22.8g	0.0 (エネルギー)	2.7 2.1 g	0.5 (脂質)	5.4 25.5g	8.6
	主菜B	さばの和風マリネ										
	汁	大根と油揚の味噌汁										
20 日 (火)		ご飯（胚芽米・葉酸米）										
	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 ジャガイモとトマトの重ね煮										
	主菜A	蒸し鶏さつばりねぎソース	0.0 (エネルギー)	2.3 529 kcal	0.3 (塩分)	4.0 (蛋白質)	6.6 24.3g	0.0 (エネルギー)	1.8 2.1 g	0.6 (脂質)	5.0 16.7g	7.4
21 日 (水)	主菜B	さわらの揚げおろし煮										
	汁	白菜とコーンのスープ										
		ご飯（胚芽米・葉酸米）										
22 日 (木)	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										
	主菜A	★牛丼 & グレーブフルーツゼリー又はぶどうゼリー	0.0 (エネルギー)	2.6 711 kcal	0.5 (塩分)	5.8 (蛋白質)	8.9 23.9g	0.0 (エネルギー)	1.0 2.9 g	0.3 (脂質)	5.1 10.6g	6.4
	主菜B	アブラカライの唐揚野菜あんかけゆず風味										
23 日 (金)	汁	豆腐とわかめの味噌汁										
		ご飯（胚芽米・葉酸米）										
	小鉢	① 野菜のおか和え ② ★10品目のごママヨサラダ ③ 切干大根の煮物										
		杏仁豆腐は単品でも販売します。100円デザートの食券をお買い求め下さい。										
	主菜A	★チキンピカタ	0.4 (エネルギー)	2.5 597 kcal	0.4 (塩分)	4.2 (蛋白質)	7.5 27.7g	0.3 (エネルギー)	1.5 2.8 g	0.3 (脂質)	5.2 17.1g	7.3
	主菜B	★鮭ごはん & 杏仁豆腐										
24 日 (木)	汁	けんちん汁										
		ご飯（胚芽米・葉酸米）										
	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 切干大根の煮物										
25 日 (金)		アラカルトメニュー										
	主菜A	★味噌カツ	0.1 (エネルギー)	2.2 642 kcal	0.2 (塩分)	5.5 (蛋白質)	8.0 22.7g	0.3 (エネルギー)	0.8 1.4 g	0.6 (脂質)	4.5 17.0g	6.2
	主菜B	★ほきのきのカレークリームソース										
26 日 (土)	汁	白菜ともやしの味噌汁										
		ご飯（胚芽米・葉酸米）										
	小鉢	① 青菜と油揚の煮ひだし ② ひじきとオクラとトマトの和風サラダ ③ 煮前煮										

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。当日本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) (塩分)	639 kcal 2.3 g	(蛋白質) (脂質)	23.9g 20.3g	(エネルギー) (塩分)	720 kcal 1.6 g	(蛋白質) (脂質)	25.6g 28.2g			
	汁	里芋とねぎの味噌汁 ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) (塩分)	31 kcal 0.9 g	(蛋白質) (脂質)	2.6g 0.3g	(エネルギー) (塩分)	118 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	3.7g 6.6g			
27日 (火)	小鉢	① 五色酢の物	★ 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				
		② ★ツナマコロニサラダ	★ 担々麺					(エネルギー) (塩分)	97 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	5.6g 6.5g		
		③ ★コーキャンブル	アラカルトメニュー										
28日 (水)	主菜A	★えびクリームライス&果物	0.3	1.1	0.7	5.4	7.5	(エネルギー) (塩分)	0.0	1.5	0.1	4.6	6.1
	主菜B	めばるの煮つけ	(エネルギー) (塩分)	601 kcal 2.9 g	(蛋白質) (脂質)	22.2g 18.3g	(エネルギー) (塩分)	490 kcal 2.8 g	(蛋白質) (脂質)	25.4g 7.4g			
	汁	もやしといんげんの味噌汁 ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) (塩分)	39 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	3.2g 0.7g	(エネルギー) (塩分)	136 kcal 0.4 g	(蛋白質) (脂質)	2.3g 0.7g			
29日 (木)	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①の栄養バランス	副菜②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) (塩分)	57 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	4.2g 1.2g		
		③ ★キヤペツとベーコンのトマト煮	★ 鯛だし塩ラーメン										
30日 (金)	主菜A	アメリカンポークソテー	0.0	2.3	0.7	4.1	7.1	(エネルギー) (塩分)	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) (塩分)	569 kcal 2.4 g	(蛋白質) (脂質)	23.0g 17.9g	(エネルギー) (塩分)	568 kcal 2.5 g	(蛋白質) (脂質)	18.9g 15.8g			
	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) (塩分)	85 kcal 0.2 g	(蛋白質) (脂質)	4.8g 6.2g	(エネルギー) (塩分)	51 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	2.4g 2.4g			
31日 (土)	小鉢	① ★卵とブロッコリーのサラダ	アラカルトメニュー					副菜①の栄養バランス	副菜②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) (塩分)	134 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	5.7g 4.7g		
		③ 鶏じやが	★ ボンゴレクリームスパ										
主菜A ★中華丼&アップルゼリー													
主菜B ★ほきの唐揚チリマヨソース													
汁 華風スープ													
小鉢 ① ★もやしとニラのナムル													
② 青菜と高野豆腐の煮びたし													
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円デザートの食券をお買い求め下さい。													
30日 (金)	主菜A	★ハンバーグテミソース	0.0	0.0	0.5	7.4	7.9	(エネルギー) (塩分)	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) (塩分)	633 kcal 3.0 g	(蛋白質) (脂質)	23.8g 20.6g	(エネルギー) (塩分)	558 kcal 2.8 g	(蛋白質) (脂質)	25.3g 15.1g			
	汁	野菜スープ	(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)	49 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	3.8g 1.9g			
31日 (土)	小鉢	① ★シーサーサラダ	アラカルトメニュー					副菜①の栄養バランス	副菜②の栄養バランス				
		② ★卵ときくらげの炒め	★ ノーマルうどん					(エネルギー) (塩分)	107 kcal 0.4 g	(蛋白質) (脂質)	4.0g 6.1g		
		③ ★がんもと野菜の煮物	★ 鶏つけうどん										

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、繩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「揖保乃糸」、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、機械麺の場合のはめんの太さが直径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㈬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」様よりミニきな粉の配布があります。7月7日㈮は七夕。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符を設置しています。皆さんも短冊にお願いご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					
3日 (月)	主菜A	★野菜たっぷり焼肉丼＆フルーツヨーグルト			1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計
		0.6 (塩分)	2.2 (塩分)	0.5 (塩分)	4.7 (蛋白質)	8.0 (脂質)	0.0 (塩分)	0.8 (蛋白質)	0.8 (脂質)	5.5 (蛋白質)	7.1 (脂質)	5.5 (蛋白質)	7.1 (脂質)	24.6g (カロリー)
4日 (火)	主菜B	タラの酢豚風			(エネルギー)	641 kcal (塩分)	(蛋白質)	23.2g (脂質)	567 kcal (塩分)	(蛋白質)	22.6g (脂質)			
		汁	キヤ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)	(蛋白質)	1.5g (脂質)	(エネルギー)	51 kcal (塩分)	(蛋白質)	2.2g (脂質)		
	小鉢	① ★根菜とひじきのきのこマヨサラダ ② しらたきとえのきのきんびら ③ ★ブロッコリーのカニカマあんかけ			副菜①の栄養バランス	0.6 g (塩分)	0.6 g (蛋白質)	8.3g (脂質)	副菜②の栄養バランス	0.8 g (塩分)	0.8 g (蛋白質)	2.2g (脂質)		
フルーツヨーグルトは単品でも販売します。100円デザートの食券をお買い求め下さい。														
5日 (水)	主菜A	★タンドリーチキン			0.4 (エネルギー)	2.2 (塩分)	0.4 (蛋白質)	4.2 (脂質)	7.2 (カロリー)	0.3 (エネルギー)	1.8 (塩分)	0.7 (蛋白質)	5.5 (脂質)	9.3 (カロリー)
		主菜B	さばの竜田揚南部たれ		(エネルギー)	579 kcal (塩分)	(蛋白質)	26.8g (脂質)	663 kcal (塩分)	(蛋白質)	26.9g (脂質)			
	汁	★トマトと卵のスープ	ご飯(胚芽米・葉酸米)		副菜①の栄養バランス	0.5 g (塩分)	0.5 g (蛋白質)	6.1g (脂質)	副菜②の栄養バランス	0.8 g (塩分)	0.8 g (蛋白質)	2.5g (脂質)		
6日 (木)	小鉢	① コールスロー風 ② 五目金平 ③ かぼちゃのいのとこ煮			アラカルトメニュー				副菜③の栄養バランス					
		主菜A	★鶏肉の衣揚梅肉ソース		0.1 (エネルギー)	2.8 (塩分)	0.4 (蛋白質)	5.4 (脂質)	8.7 (カロリー)	★ ノーマルうどん 冷★ 冷やし中華	0.0 (エネルギー)	2.4 (塩分)	0.5 (蛋白質)	5.3 (脂質)
	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	2.3 g (塩分)	2.3 g (蛋白質)	27.1g (脂質)	副菜②の栄養バランス	2.6 g (塩分)	2.6 g (蛋白質)	27.1g (脂質)		
7日 (金)	汁	きな粉味噌汁(大根・油揚)	ご飯(胚芽米・葉酸米)		副菜③の栄養バランス	113 kcal (塩分)	(蛋白質)	2.8g (脂質)	副菜④の栄養バランス	47 kcal (塩分)	(蛋白質)	3.0g (脂質)		
		小鉢	① 野菜サラダきな粉ドレッシング ② 青菜としめじのおり和え ③ スッキニートマト肉のトマト煮		アラカルトメニュー	0.5 g (塩分)	0.5 g (蛋白質)	9.1g (脂質)	副菜⑤の栄養バランス	72 kcal (塩分)	(蛋白質)	4.6g (脂質)		
	主菜A	★きな粉ほうじ茶ミルクプリン			★ 新規! きな粉つゆ(日本)そば				副菜⑥の栄養バランス	0.8 (塩分)		3.4g (蛋白質)		
きな粉ほうじ茶ミルクプリンは単品販売のみです。100円デザートの食券をお買い求めください。														
8日 (土)	主菜A	★ピザ風ポークソテー			0.6 (エネルギー)	2.5 (塩分)	0.6 (蛋白質)	4.1 (脂質)	7.8 (カロリー)	0.0 (エネルギー)	0.9 (塩分)	0.3 (蛋白質)	5.1 (脂質)	6.3 (カロリー)
		主菜B	魚の山菜きのこあん		(エネルギー)	620 kcal (塩分)	(蛋白質)	27.2g (脂質)	504 kcal (塩分)	(蛋白質)	23.7g (脂質)			
	汁	豆腐とえのきの味噌汁	ご飯(胚芽米・葉酸米)		副菜①の栄養バランス	0.7 g (塩分)	0.7 g (蛋白質)	9.5g (脂質)	副菜②の栄養バランス	0.8 g (塩分)	0.8 g (蛋白質)	0.7g (脂質)		
9日 (日)	小鉢	① ★シルバーバサラダ ② 野菜と鶏肉のキムチ和え ③ ★キヤベツとふんわり卵の炒め			アラカルトメニュー	0.7 g (塩分)	0.7 g (蛋白質)	9.5g (脂質)	副菜③の栄養バランス	85 kcal (塩分)	(蛋白質)	4.8g (脂質)		
		主菜A	★ちらし寿司&七夕ゼリー		★ ノーマルうどん ★ ハヤシライス	1.1 g (塩分)	0.3 g (蛋白質)	5.8 g (脂質)	副菜④の栄養バランス	85 kcal (塩分)	(蛋白質)	4.8g (脂質)		
	主菜B	★かじきのタルタルチーズ焼			0.0 (エネルギー)	572 kcal (塩分)	(蛋白質)	17.1g (脂質)	541 kcal (塩分)	(蛋白質)	29.7g (脂質)			
10日 (月)	汁	★天の川汁(そうめん・オクラ)	ご飯(胚芽米・葉酸米)		副菜①の栄養バランス	3.1 g (塩分)	3.1 g (蛋白質)	8.6g (脂質)	副菜②の栄養バランス	3.2 g (塩分)	(蛋白質)	13.7g (脂質)		
		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	0.4 g (塩分)	0.4 g (蛋白質)	1.7g (脂質)	副菜③の栄養バランス	102 kcal (塩分)	(蛋白質)	6.7g (脂質)		
	主菜A	★七夕ゼリー			★ ノーマルうどん 冷★ 抹茶つゆ(日本)そば	1.2 g (塩分)	1.2 g (蛋白質)	4.7g (脂質)	副菜④の栄養バランス	102 kcal (塩分)	(蛋白質)	4.7g (脂質)		
七夕ゼリーは単品でも販売します。100円デザートの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けたと思います。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。野菜たっぷりのカエテリ亞の食事で体調を整えてください。14日㈮(黒豆フルーツサラダ)黒豆の甘煮に、フルーツクリームチーズ、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㈪は短期大学部の授業対応のため昼のみ営業いたします。

		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									
10日 (月)	主菜A	★ホイコーロー			1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計
		0.0 (エネルギー)	2.2 (塩分)	0.7 (蛋白質)	4.4 (脂質)	7.3 (カロリー)	0.0 (エネルギー)	0.8 (塩分)	0.6 (蛋白質)	5.0 (脂質)	6.4 (カロリー)			
11日 (火)	主菜B	★魚のきのこマヨネーズ焼			583 kcal (塩分)	(蛋白質)	22.8g (脂質)	510 kcal (塩分)	(蛋白質)	22.9g (脂質)				
		玉ねぎともやしの味噌汁	ご飯(胚芽米・葉酸米)		副菜①の栄養バランス	2.7 g (塩分)	2.7 g (蛋白質)	18.6g (脂質)	副菜②の栄養バランス	2.1 g (塩分)	(蛋白質)	13.1g (脂質)		
	小鉢	① キヤベツときゅうりの胡麻酢和え ② ★ボテトサラダ ③ 大根と鶏肉の煮物			アラカルトメニュー	0.7 g (塩分)	0.7 g (蛋白質)	9.5g (脂質)	副菜③の栄養バランス	100 kcal (塩分)	(蛋白質)	5.9g (脂質)		
12日 (水)	主菜A	★かき揚げ丼&果物			0.2 (エネルギー)	0.2 (塩分)	0.7 (蛋白質)	6.4 (脂質)	0.0 (エネルギー)	1.7 (塩分)	0.7 (蛋白質)	4.3 (脂質)	6.7 (カロリー)	
		主菜B	魚のしそみそ焼		601 kcal (塩分)	(蛋白質)	16.0g (脂質)	539 kcal (塩分)	(蛋白質)	23.1g (脂質)				
	汁	とろろ昆布の清汁	ご飯(胚芽米・葉酸米)		副菜①の栄養バランス	3.2 g (塩分)	3.2 g (蛋白質)	13.0g (脂質)	副菜②の栄養バランス	2.2 g (塩分)	(蛋白質)	11.0g (脂質)		
13日 (木)	小鉢	① 五色野の物 ② 青菜としめじのおかか和え ③ 冬瓜のうすくす煮			アラカルトメニュー	0.9 g (塩分)	0.9 g (蛋白質)	0.3g (脂質)	副菜③の栄養バランス	21 kcal (塩分)	(蛋白質)	2.1g (脂質)		
		主菜A	チキンソテーラタトウイユソース		430 kcal (塩分)	(蛋白質)	23.4g (脂質)	422 kcal (塩分)	(蛋白質)	25.3g (脂質)				
	主菜B	さばの南蛮漬け			副菜④の栄養バランス	0.9 g (塩分)	0.9 g (蛋白質)	0.3g (脂質)	副菜⑤の栄養バランス	21 kcal (塐分)	(蛋白質)	2.1g (脂質)		
14日 (金)	汁	大根ねぎの味噌汁	ご飯(胚芽米・葉酸米)		106 kcal (塩分)	(蛋白質)	5.1g (脂質)	104 kcal (塩分)	(蛋白質)	3.7g (脂質)				
		小鉢	① ★大豆とひじきのツナサラダ ② 架前煮 ③ ★キヤベツとウインナーのスープ煮		アラカルトメニュー	0.4 g (塩分)	0.4 g (蛋白質)	7.9g (脂質)	副菜③の栄養バランス	75 kcal (塐分)	(蛋白質)	3.5g (脂質)		
	主菜A	★ポークソテーパーベキューソース			583 kcal (塩分)	(蛋白質)	23.8g (脂質)	536 kcal (塐分)	(蛋白質)	23.2g (脂質)				
15日 (土)	主菜B	★魚のカレー風味揚ラビゴットソース			2.7 g (塩分)	2.7 g (蛋白質)	18.2g (脂質)	2.1 g (塐分)	(蛋白質)	14.7g (脂質)				
		汁	白菜と油揚の味噌汁	ご飯(胚芽米・葉酸米)	副菜①の栄養バランス	0.4 g (塩分)	0.4 g (蛋白質)	9.8g (脂質)	副菜②の栄養バランス	98 kcal (塐分)	(蛋白質)	4.4g (脂質)		
	小鉢	① ★ごはうサラダ ② 里芋のそぼろあんかけ ③ なすの味噌炒め			アラカルトメニュー	0.4 g (塩分)	0.4 g (蛋白質)	9.5g (脂質)	副菜③の栄養バランス	93 kcal (塐分)	(蛋白質)	1.5g (脂質)		
16日 (日)	主菜A	★チキン南蛮			0.4 (エネルギー)	2.4 (塩分)	0.3 (蛋白質)	5.3 (脂質)	0.2 (エネルギー)	1.5 (塩分)	0.4 (蛋白質)	4.9 (脂質)	7.0 (カロリー)	
		主菜B	★豆腐とひじきの照焼ハンバーグ		671 kcal (塩分)	(蛋白質)	27.6g (脂質)	559 kcal (塐分)	(蛋白質)	20.9g (脂質)				
	汁	冬瓜とオクラの味噌汁	ご飯(胚芽米・葉酸米)		副菜④の栄養バランス	2.8 g (塐分)	2.8 g (蛋白質)	26.1g (脂質)	副菜⑤の栄養バランス	2.6 g (塐分)	(蛋白質)	15.5g (脂質)		
17日 (月)	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			42 kcal (塐分)	(蛋白質)	1.5g (脂質)	126 kcal (塐分)	(蛋白質)	3.1g (脂質)				
		主菜A	★コーンクリームスパ		アラカルトメニュー	0.6 g (塐分)	0.6 g (蛋白質)	3.1g (脂質)	副菜⑥の栄養バランス	86 kcal (塐分)	(蛋白質)	2.9g (脂質)		
	主菜B	③ 切干大根の煮物			★ ノーマルうどん ★ コーンクリームスパ	0.8 g (塐分)	0.8 g (蛋白質)	0.5g (脂質)	副菜⑦の栄養バランス	86 kcal (塐分)	(蛋白質)	2.9g (脂質)		

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。健康な体は食事がなります。今週は17日㈪、20日㈭も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㈮は丑の日。ウナギを出したいところですが、学食では価格的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)	0.2	2.2	0.6	5.5	8.5						
	汁	わかめと玉ねぎの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	680 kcal 3.4 g	(蛋白質) (脂質)	23.8g 17.5g							
	小鉢	① ★キャベツとツナのごまネース和え ② 大芋芋	0.0 0.1	0.1 0.3	1.0	1.4	0.0 0.0	0.0 1.3	0.3 0.8	0.0 2.1			
		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)	3.1g 8.1g	(エネルギー) (塩分)	164 kcal 0.2 g	(蛋白質) (脂質)	1.3g 3.6g			
		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	0.0	2.5	0.4	4.4	7.3	0.0	2.4	0.6	5.5	8.5	
	主菜B	魚の和風マリネ	(エネルギー)	584 kcal	(蛋白質)	25.9g	(エネルギー)	681 kcal	(蛋白質)	24.8g			
	汁	里芋と大根の味噌汁	(塩分)	3.0 g	(脂質)	18.0g	(塩分)	2.2 g	(脂質)	25.8g			
	小鉢	① ★もやしとニラのナムル ② ★スパゲティソラダ ③ ひじきと大豆の煮もの											
19 日 (水)	主菜A	★鶏肉の衣揚レモン風味ケチャップソース	0.5	2.3	0.2	5.5	8.5	0.4	0.8	0.3	4.9	6.4	
	主菜B	★魚の味噌マヨ焼	(エネルギー) (塩分)	678 kcal 2.1 g	(蛋白質) (脂質)	27.4g 26.0g	(エネルギー) (塩分)	514 kcal 2.2 g	(蛋白質) (脂質)	27.3g 12.4g			
	汁	★卵とちんげん菜のスープ	(エネルギー) (塩分)	30 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	3.0g 0.4g	(エネルギー) (塩分)	91 kcal 1.0 g	(蛋白質) (脂質)	4.5g 3.2g			
	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)インナーともやしの炒め											
20 日 (木)	主菜A	豚肉の胡麻味噌焼き	0.0	2.3	0.5	4.7	7.5	0.1	1.0	0.8	4.9	6.8	
	主菜B	★魚のトマト煮	(エネルギー) (塩分)	599 kcal 2.6 g	(蛋白質) (脂質)	23.1g 18.8g	(エネルギー) (塩分)	543 kcal 3.0 g	(蛋白質) (脂質)	28.2g 9.1g			
	汁	じやが芋とごぼうの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	24 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	2.2g 0.4g	(エネルギー) (塩分)	50 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	3.7g 0.2g			
	小鉢	① ほうれん草としめじの辛子和え ② 大根とボタテの煮物 ③ ★豆腐のチャンブル											
		<デザートDAY>	★抹茶ゼリーあずきのせ 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。										
21 日 (金)	主菜A	ビンバ丼＆フルーツ	0.0	2.3	0.8	5.3	8.4	0.0	3.9	0.2	4.4	8.5	
	主菜B	さばの塙麹焼	(エネルギー) (塩分)	669 kcal 3.1 g	(蛋白質) (脂質)	18.5g 26.3g	(エネルギー) (塩分)	680 kcal 2.0 g	(蛋白質) (脂質)	26.1g 28.6g			
	汁	白菜とえのきの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	24 kcal 0.4 g	(蛋白質) (脂質)	2.2g 0.4g	(エネルギー) (塩分)	73 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	2.5g 1.4g			
	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											

やつ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。健康な体は食事がなります。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ね。28日㈮(大根とちくわの冷やしあわせ!)大根、ちくわ、おくら、人参のおひんを冷やして提供いたします。ミニトマト、なす、ごくとうやもろこしなど、自分の家でもいろいろな野菜を使って薄味の味付けをされて、冷やしておいて、食事のない時でもさippot、多くの野菜を摂取することができます。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	0.0	1.2	1.1	5.8	8.1	0.0	1.5	0.1	4.5	6.1
	主菜B	めばるの煮つけ	(エネルギー) (塩分)	646 kcal 2.8 g	(蛋白質) (脂質)	19.0g 19.4g	(エネルギー) (塩分)	488 kcal 2.8 g	(蛋白質) (脂質)	25.2g 7.4g		
	汁	白菜ともやしの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	34 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	1.7g 0.2g	(エネルギー) (塩分)	77 kcal 0.4 g	(蛋白質) (脂質)	2.5g 1.7g		
	小鉢	① ★トマト青じしの和風サラダ ② いんげんと里芋の胡麻和え ③ ★キヤペツになると・卵の炒め										
25 日 (火)	主菜A	★ゆで豚・ゆで野菜のごまだれ	0.0	1.3	0.3	5.7	7.3	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) (塩分)	580 kcal 2.1 g	(蛋白質) (脂質)	23.0g 15.4g	(エネルギー) (塩分)	608 kcal 2.4 g	(蛋白質) (脂質)	25.3g 19.0g		
	汁	大根とごぼうの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	33 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	2.1g 1.2g	(エネルギー) (塩分)	57 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	0.8g 2.5g		
	小鉢	① 青葉と油揚の煮びたし ② 人参・セロリ・しらたきのきんぴら ③ カレー肉じゃが										
26 日 (水)	主菜A	★豚肉生姜焼き & コロッケ	0.0	2.0	0.5	5.8	8.3	0.0	1.0	0.3	5.1	6.4
	主菜B	魚の唐揚げ野菜あんかけゆず風味	(エネルギー) (塩分)	667 kcal 2.5 g	(蛋白質) (脂質)	23.6g 21.9g	(エネルギー) (塩分)	511 kcal 2.7 g	(蛋白質) (脂質)	24.4g 10.5g		
	汁	豆腐となめこの味噌汁	(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)	80 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	7.4g 2.5g		
	小鉢	① もやしと鶏のナムル風 ② ★ブロッコリーのかにかまあんかけ ③ 春雨とひき肉のソテー										
27 日 (木)	主菜A	豚肉の竜田揚香味野菜のせ	0.0	2.3	0.4	5.2	7.9	0.6	1.6	0.2	4.3	6.7
	主菜B	★黒むつの西京味噌焼き	(エネルギー) (塩分)	628 kcal 2.3 g	(蛋白質) (脂質)	22.7g 24.9g	(エネルギー) (塩分)	537 kcal 3.5 g	(蛋白質) (脂質)	23.6g 15.0g		
	汁	キヤペツと絹さやの味噌汁	(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)	97 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	3.6g 3.5g		
	小鉢	① なすと油揚のお浸し ② 筑前煮 ③ ★厚揚のトマトチーズ焼										
28 日 (金)	主菜A	★手作りツナカレーロック	0.3	1.0	1.3	5.2	7.8	0.0	2.5	0.5	4.7	7.7
	主菜B	さばの味噌煮	(エネルギー) (塩分)	625 kcal 2.3 g	(蛋白質) (脂質)	19.1g 16.5g	(エネルギー) (塩分)	616 kcal 2.9 g	(蛋白質) (脂質)	26.9g 16.2g		
	汁	野菜スープ	(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)	52 kcal 1.1 g	(蛋白質) (脂質)	3.0g 0.5g		
	小鉢	① 青菜の胡麻和え ② ★大根とちくわの冷やしあわせ ③ いかとトマト・ズッキーニの炒め										

7月 8月

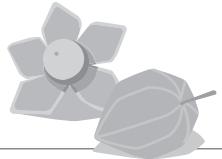
いつもご利用いただき誠にありがとうございます。駒込カフェテリアは8月11日(金)~23日(水)の間夏期休暇をいただきます。ご不便をおかけしますがどうぞよろしくお願い申し上げます。8月・9月の営業予定表を入口に掲示・配布していますので、ご覧下さい。8月8日(火)~25日(金)の間はACの2定食とさせていただきます。今週は皆さんの試験がうまくいくよう願いを込めてデザートDAYを設けました。デザートで一息、試験を乗り切りましょう。食中毒の予防のため、食事前の手洗いをお願いいたします。夜の営業は午後5時から午後7時50分ですが、大学二部試験終了に伴い7日(月)より午後6時30分までとなります。暑くて体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
31 日 (月)	主菜A	★鶏肉のきじ焼風丼 & 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) (塩分)	672 kcal 2.5 g	(蛋白質) (脂質)	29.3g 22.6g	(エネルギー) (塩分)	622 kcal 2.4 g	(蛋白質) (脂質)	26.6g 19.4g		
	汁	★卵とわかめのスープ ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) (塩分)	75 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	3.1g 4.0g	(エネルギー) (塩分)	104 kcal 0.4 g	(蛋白質) (脂質)	4.7g 7.8g		
1 日 (火)	小鉢	① キャベツときゅうりの胡麻酢和え ② ★大豆とひじきのツナサラダ ③ トマト肉じゃが	★ アラカルトメニュー	ノーマルうどん ソーセージカレー				(エネルギー) (塩分)	141 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	5.1g 3.4g	
	主菜A	★肉団子の豚丼	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) (塩分)	617 kcal 2.9 g	(蛋白質) (脂質)	19.1g 19.3g	(エネルギー) (塩分)	585 kcal 1.9 g	(蛋白質) (脂質)	25.4g 16.2g		
2 日 (水)	汁	華風スープ ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) (塩分)	34 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	2.1g 1.6g	(エネルギー) (塩分)	46 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	4.2g 0.2g		
	小鉢	① ★ハムとちん uten 菜の中華和え ② なめこのおろし和え ③ 野菜ののっべい煮	★ アラカルトメニュー	ノーマルうどん サラダうどん				(エネルギー) (塩分)	81 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	4.9g 1.0g	
	主菜A	★キャベツとひき肉の重ね煮 & コーヒーゼリー	0.2	2.4	0.6	5.1	8.3	0.3	1.4	0.5	5.6	7.8
3 日 (木)	主菜B	★ししゃもの胡麻天 & 竹輪天	(エネルギー) (塩分)	661 kcal 1.3 g	(蛋白質) (脂質)	26.9g 20.9g	(エネルギー) (塩分)	624 kcal 2.3 g	(蛋白質) (脂質)	25.0g 19.4g		
	汁	(BDのみ) じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 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)	55 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	2.8g 2.5g		
	小鉢	① ★シーザーサラダ ② 青菜とひじきの胡麻和え ③ 大根と豚肉の煮物	★ アラカルトメニュー	ノーマルうどん 冷やし中華				(エネルギー) (塩分)	115 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	3.8g 7.2g	
<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。												
4 日 (金)	主菜A	★野菜のうま煮	0.0	1.9	0.4	4.5	6.8	0.6	1.8	0.3	4.9	7.6
	主菜B	★鮭のコーンマヨチーズ焼	(エネルギー) (塩分)	541 kcal 2.4 g	(蛋白質) (脂質)	21.4g 16.3g	(エネルギー) (塩分)	608 kcal 2.1 g	(蛋白質) (脂質)	25.7g 23.8g		
	汁	もやしと絹さやのみそ汁 ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) (塩分)	74 kcal 1.0 g	(蛋白質) (脂質)	3.4g 1.3g	(エネルギー) (塩分)	30 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	3.0g 0.4g		
小鉢	① ★タイ風春雨サラダ ② 野菜の梅肉おかか和え ③ キャベツと牛肉のトマト煮	★ アラカルトメニュー	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) (塩分)	68 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	4.5g 3.5g	
	主菜A	★チキンソテー デミソース	0.0	2.5	0.7	4.5	7.7	0.0	1.7	0.4	4.5	6.6
	主菜B	クロカワカジキの唐揚おろし香味ソース	(エネルギー) (塩分)	618 kcal 2.3 g	(蛋白質) (脂質)	26.3g 21.1g	(エネルギー) (塩分)	525 kcal 2.3 g	(蛋白質) (脂質)	26.0g 9.3g		
汁	白菜とえのきの味噌汁 ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) (塩分)	112 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	2.6g 5.0g	(エネルギー) (塩分)	99 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	4.7g 3.9g			
	小鉢	① ★ドツツ風ホテサラダ ② すきやき風きんびら 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 トマトみぞれ麵				(エネルギー) (塩分)	137 kcal 0.3 g	(蛋白質) (脂質)	2.7g 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

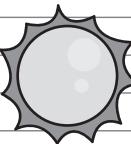
お盆の精靈馬



お盆は先祖の靈があ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つて行く、という日本古来の信仰に基づく行事です。

故人の靈魂がこの世とあの世を行き来するための乗り物として「精靈馬(しようりょううま)」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、お盆になつ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か。



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ひ申し上げます。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㈫～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
夜の営業は午後6時半まで	主菜A	★ホイコーロー	(エネルギー) (塩分)	626 kcal 2.8 g	(蛋白質) (脂質)	25.4g 22.2g	7.8	(エネルギー) (塩分)	646 kcal 2.2 g	(蛋白質) (脂質)	21.0g 27.5g	8.1
	主菜B	★アブラカレイの唐揚チリマヨソース										
	汁	大根と油揚の味噌汁	(エネルギー) (塩分)	51 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	2.4g 2.4g	90 kcal 0.5 g	(エネルギー) (塩分)	90 kcal 0.9 g	(蛋白質) (脂質)	2.0g 3.0g	
		ご飯(胚芽米・葉酸米)										
	小鉢	① 青菜の胡麻和え ② ★じゃが芋とベーコンのソテー ③ ★白菜と肉団子のスープ煮						★ ノーマルうどん ★ 冷やし中華ごまだれ				
		＜デザートDAY＞ ★ フルーツ白玉 単品販売します。						(エネルギー) (塩分)	83 kcal 0.9 g	(蛋白質) (脂質)	2.7g 4.4g	
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					
	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						
		ご飯(胚芽米・葉酸米)						副菜①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	0.0	0.0	0.2	0.2	0.4	0.0	0.3	0.5	0.3	1.1
		◆もう一つ数量限定小鉢販売します(昼)	(エネルギー) (塩分)	32 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	0.9g 0.1g		(エネルギー) (塩分)	86 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	2.9g 2.9g	
		夜の営業は午後6時30分までです						副菜②の栄養バランス				
9日(水)	主菜A	★韓国風ポークピカタ	0.3	2.3	0.2	4.3	7.1					
	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						
		ご飯(胚芽米・葉酸米)						副菜①の栄養バランス				
	小鉢	① ★シルバーサラダ ② ズッキーニと豚肉のトマト煮	0.0	0.1	0.1	1.4	1.6	0.0	0.3	0.3	0.1	0.7
		◆もう一つ数量限定小鉢販売します(昼)	(エネルギー) (塩分)	129 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	1.3g 9.1g		(エネルギー) (塩分)	59 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	3.5g 2.7g	
		夜の営業は午後6時30分までです						副菜②の栄養バランス				
10日(木)	主菜A	さばの南蛮漬	0.0	2.5	0.5	4.8	7.8					
	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						
		ご飯(胚芽米・葉酸米)						副菜①の栄養バランス				
	小鉢	① ★青菜と竹輪の辛子和え ② ★ゴーヤチャップブル	0.0	0.0	0.1	0.2	0.3	0.4	0.4	0.2	0.2	1.2
		◆もう一つ数量限定小鉢販売します(昼)	(エネルギー) (塩分)	24 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	2.5g 0.3g		(エネルギー) (塩分)	97 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	5.6g 6.5g	
		夜の営業は午後6時30分までです						副菜②の栄養バランス				
11日(金)												

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ひ申し上げます。

		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)	(エネルギー) (塩分)	kcal g	(蛋白質) (脂質)	(エネルギー) (塩分)	kcal g
22日 (火)	8/11(金)～23(水)まで お休みさせていただきます	副菜①の栄養バランス (エネルギー) (塩分)	kcal g	(蛋白質) (脂質)	副菜②の栄養バランス (エネルギー) (塩分)	kcal g	(蛋白質) (脂質)	副菜③の栄養バランス (エネルギー) (塩分)	kcal g	(蛋白質) (脂質)	副菜④の栄養バランス (エネルギー) (塩分)	kcal g
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 (エネルギー) (塩分)	kcal g	(蛋白質) (脂質)	★ アラカルトメニュー (エネルギー) (塩分)	kcal g	(蛋白質) (脂質)	★ アラカルトメニュー (エネルギー) (塩分)	kcal g	(蛋白質) (脂質)	★ アラカルトメニュー (エネルギー) (塩分)	kcal g
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 (エネルギー) (塩分)	2.6 591 kcal 3.1 g	0.4 (蛋白質) (脂質)	4.4 27.5g 18.7g	7.4	昨年同時期のご利用状況から7日間～25日まで定食は A Cの2種類とさせていただきます。ご了承下さい。	副菜①の栄養バランス (エネルギー) (塩分)	0.0 0.0 0.2 0.3 0.5	0.6 0.1 0.2 0.1 1.0	副菜②の栄養バランス (エネルギー) (塩分)	79 kcal 0.7 g
25日 (金)	主菜A ★豚肉の生姜焼 & ロックッケ 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	0.0 (エネルギー) (塩分)	1.9 690 kcal 2.7 g	0.8 (蛋白質) (脂質)	5.9 23.2g 22.8g	8.6	昨年同時期のご利用状況から7日間～25日まで定食は A Cの2種類とさせていただきます。ご了承下さい。	副菜①の栄養バランス (エネルギー) (塩分)	0.0 0.1 0.2 0.1 0.8	0.0 0.5 0.1 0.2 0.8	副菜②の栄養バランス (エネルギー) (塩分)	64 kcal 0.9 g

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 ★コロコロ野菜のボトフ	0.0 (エネルギー) (塩分)	0.0 642 kcal 3.4 g	0.9 (蛋白質) (脂質)	7.1 23.8g 17.5g	8.0	0.0 (エネルギー) (塩分)	2.8 648 kcal 3.1 g	0.5 (蛋白質) (脂質)	4.8 28.5g 18.5g	4.8 8.1	副菜①の栄養バランス (エネルギー) (塩分)	8.6	副菜②の栄養バランス (エネルギー) (塩分)	28 kcal 0.5 g	副菜③の栄養バランス (エネルギー) (塩分)	74 kcal 0.6 g	副菜④の栄養バランス (エネルギー) (塩分)	96 kcal 0.7 g
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	0.3 (エネルギー) (塩分)	1.4 508 kcal 2.7 g	0.6 (蛋白質) (脂質)	4.1 23.5g 10.1g	6.4	0.3 (エネルギー) (塩分)	0.9 564 kcal 2.4 g	0.7 (蛋白質) (脂質)	5.2 25.1g 21.6g	7.1	副菜①の栄養バランス (エネルギー) (塩分)	28 kcal 0.5 g	副菜②の栄養バランス (エネルギー) (塩分)	40 kcal 0.7 g	副菜③の栄養バランス (エネルギー) (塩分)	96 kcal 0.7 g	副菜④の栄養バランス (エネルギー) (塩分)	114 kcal 0.4 g
30日 (水)	主菜A ★親子丼 & 白玉ずんだ和え 主菜B ★ほきのきのこマヨネーズ焼 汁 キャベツと絹さやの味噌汁 ご飯 (胚芽米・葉酸米) 小鉢 ① 青菜と油揚の煮びたし ② 揚げなすの肉みそがけ ③ 大豆もやしとニラの炒め	1.1 (エネルギー) (塩分)	1.5 696 kcal 2.8 g	0.8 (蛋白質) (脂質)	5.3 3.0g 18.8g	8.7	0.0 (エネルギー) (塩分)	0.8 508 kcal 2.1 g	0.4 (蛋白質) (脂質)	5.2 22.6g 12.6g	6.4	副菜①の栄養バランス (エネルギー) (塩分)	114 kcal 0.4 g	副菜②の栄養バランス (エネルギー) (塩分)	14 kcal 0.4 g	副菜③の栄養バランス (エネルギー) (塩分)	77 kcal 0.5 g	副菜④の栄養バランス (エネルギー) (塩分)	114 kcal 0.4 g
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	0.2 (エネルギー) (塩分)	2.2 607 kcal 3.1 g	1.0 (蛋白質) (脂質)	4.2 23.5g 16.8g	7.6	0.0 (エネルギー) (塩分)	1.8 589 kcal 2.0 g	0.6 (蛋白質) (脂質)	5.0 22.6g 20.9g	7.4	副菜①の栄養バランス (エネルギー) (塩分)	43 kcal 0.7 g	副菜②の栄養バランス (エネルギー) (塩分)	14 kcal 0.7 g	副菜③の栄養バランス (エネルギー) (塩分)	63 kcal 0.7 g	副菜④の栄養バランス (エネルギー) (塩分)	114 kcal 0.4 g
1日 (金)	主菜A 鶏肉の韓国風焼ナムル添え 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	0.0 (エネルギー) (塩分)	2.5 625 kcal 2.5 g	0.5 (蛋白質) (脂質)	4.8 26.4g 21.1g	7.8	0.2 (エネルギー) (塩分)	0.8 615 kcal 2.4 g	0.4 (蛋白質) (脂質)	6.3 25.5g 19.0g	7.7	副菜①の栄養バランス (エネルギー) (塩分)	84 kcal 0.8 g	副菜②の栄養バランス (エネルギー) (塩分)	70 kcal 0.6 g	副菜③の栄養バランス (エネルギー) (塩分)	70 kcal 0.6 g	副菜④の栄養バランス (エネルギー) (塩分)	4.7g 2.4g

食の歳時記

9月

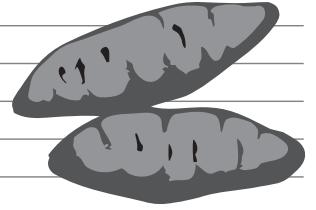
十五夜



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、豊穣の象徴だったとか。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㈪は夜の営業はお休みさせていただきます。

4 夜 營業 な し (月)	主菜A	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		
	★車麩入り牛丼・果物	0.0	2.6	0.8	4.4	7.8	0.0	1.7	0.3	5.2	7.2		
	主菜B	★アブラカライのカレー揚げラビゴットソース	(エネルギー) (塩分)	626 kcal 2.5 g	(蛋白質) (脂質)	21.4g 20.4g	(エネルギー) (塩分)	578 kcal 2.6 g	(蛋白質) (脂質)	20.0g 22.4g			
	汁	豆腐となめこの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	118 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	3.7g 6.6g	(エネルギー) (塩分)	51 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	4.9g 0.5g			
	BDのみご飯(胚芽米・葉酸米)												
	小鉢	① ★ツナマヨコロニサラダ ② いかと野菜の酢味噌かけ ③ なすの含め煮	★ ノーマルうどん ★ 担々麵				(エネルギー) (塩分)	127 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	2.1g 8.5g			
5 日 (火)	主菜A	豆腐ステーキ肉みそソース	0.0	2.0	0.4	5.0	7.3	0.0	1.8	0.7	5.2	7.7	
	主菜B	さわらの唐揚南部だれ	(エネルギー) (塩分)	582 kcal 2.0 g	(蛋白質) (脂質)	23.9g 17.5g	(エネルギー) (塩分)	617 kcal 2.7 g	(蛋白質) (脂質)	25.1g 15.8g			
	汁	ごぼうといんげんの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	101 kcal 0.4 g	(蛋白質) (脂質)	1.0g 6.1g	(エネルギー) (塩分)	41 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	2.6g 1.3g			
	ご飯(胚芽米・葉酸米)												
	小鉢	① ★人参・レーズンのサラダ ② 白菜とあさりのうま煮 ③ ★コーケチャンブル	★ ノーマルうどん ★ かきたまうどん				(エネルギー) (塩分)	77 kcal 0.0 g	(蛋白質) (脂質)	4.1g 5.0g			
6 日 (水)	主菜A	★鶏肉の唐揚さっぱりみぞれ煮	0.0	2.3	0.3	5.2	7.8	0.6	0.9	0.3	5.3	7.0	
	主菜B	★かじきのタルタルチーズ焼	(エネルギー) (塩分)	625 kcal 2.3 g	(蛋白質) (脂質)	24.0g 20.3g	(エネルギー) (塩分)	561 kcal 2.4 g	(蛋白質) (脂質)	29.0g 17.0g			
	汁	もやしとしめじの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	58 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	2.0g 3.8g	(エネルギー) (塩分)	62 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	3.2g 1.9g			
	ご飯(胚芽米・葉酸米)												
	小鉢	① ★ひじきのサラダ ② ★がんもとたけこの煮物 ③ 南瓜のいとこ煮	★ ノーマルうどん ★ とんこつ醤油ラーメン				(エネルギー) (塩分)	137 kcal 0.3 g	(蛋白質) (脂質)	2.7g 0.4g			
7 日 (木)	主菜A	★タンドリーチキン	0.1	2.4	1.0	0.3	3.9	6.7	0.3	1.5	1.0	4.9	7.2
	主菜B	★深川ごはん&豆乳ゼリー	(エネルギー) (塩分)	537 kcal 2.0 g	(蛋白質) (脂質)	23.7g 16.1g	(エネルギー) (塩分)	574 kcal 2.5 g	(蛋白質) (脂質)	20.5g 10.5g			
	汁	のべつけ汁	(エネルギー) (塩分)	62 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	2.8g 2.5g	(エネルギー) (塩分)	83 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	2.2g 3.1g			
	ACのみご飯(胚芽米・葉酸米)												
	小鉢	① 青菜とひじきの胡麻和え ② ★切干大根とベーコンの炒め煮 ③ 人参・セロリ・しらたきのきんびら	★ アラカルトメニュー ★ ノーマルうどん ★ 五目(日本)そば				(エネルギー) (塩分)	89 kcal 0.9 g	(蛋白質) (脂質)	5.8g 3.3g			
	<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。												
8 日 (金)	主菜A	★ポークソテーミニソース	0.0	2.3	1.0	0.8	4.8	7.9	0.0	0.8	0.4	5.1	6.3
	主菜B	魚の野菜あんかけゆず風味	(エネルギー) (塩分)	634 kcal 2.5 g	(蛋白質) (脂質)	24.3g 21.1g	(エネルギー) (塩分)	501 kcal 2.6 g	(蛋白質) (脂質)	23.4g 9.7g			
	汁	白菜とえのきの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	136 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	1.8g 9.5g	(エネルギー) (塩分)	60 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	2.5g 3.0g			
	ご飯(胚芽米・葉酸米)												
	小鉢	① ★シルバーサラダ ② キャベツときゅうりの胡麻酢和え ③ 人参・セロリ・しらたきのきんびら	★ アラカルトメニュー ★ ノーマルうどん ★ 豆とベーコンのクリームカレー				(エネルギー) (塩分)	48 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	0.8g 1.5g			

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。「大根と鶏肉の中風風なます」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・きゅうりを加えようじゅうや・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	
11日(月)	主菜A	おろし焼肉ポン酢しようゆ	0.3	2.6	0.7	4.2	7.8	0.3	1.1	0.5	4.8	6.7
	主菜B	★魚の唐揚シーフードトマトソース	(エネルギー) (塩分)	622 kcal 2.1 g	(蛋白質) (脂質)	26.3g 21.3g	(エネルギー) (塩分)	538 kcal 2.6 g	(蛋白質) (脂質)	29.0g 10.5g		
	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) (塩分)	30 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	3.0g 0.4g	(エネルギー) (塩分)	83 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	10.6g 1.4g		
12日(火)	小鉢	① 野菜の梅肉おかか和え ② ごぼうとはすのきんぴら ③ 大学芋	★ ★ ★	ノーマルうどん カレーうどん	アラカルトメニュー		(エネルギー) (塩分)	164 kcal 0.2 g	(蛋白質) (脂質)	1.3g 3.6g		
	主菜A	★チキン南蛮	0.4	2.3	0.2	5.3	8.2	0.0	2.0	0.2	4.4	6.6
	主菜B	さわらのしそみそ焼	(エネルギー) (塩分)	656 kcal 2.6 g	(蛋白質) (脂質)	27.0g 25.0g	(エネルギー) (塩分)	531 kcal 2.4 g	(蛋白質) (脂質)	26.3g 13.3g		
13日(水)	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)	47 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	3.0g 2.0g	(エネルギー) (塩分)	139 kcal 0.3 g	(蛋白質) (脂質)	3.4g 3.3g		
	小鉢	① 青菜としめじのおろし和え ② ★さつまいも・パイン・レーズンサラダ ③ 春雨とひき肉の辛味煮	★ ★ ★	ノーマルうどん ハムとベーコンクリームスパ	アラカルトメニュー		(エネルギー) (塩分)	121 kcal 0.9 g	(蛋白質) (脂質)	3.8g 4.7g		
	主菜A	家常豆腐	0.0	2.2	0.6	4.3	7.1	0.3	0.7	0.5	4.7	6.2
14日(木)	主菜B	★魚のソテーカレーハーブソース	(エネルギー) (塩分)	568 kcal 2.4 g	(蛋白質) (脂質)	22.9g 17.8g	(エネルギー) (塩分)	493 kcal 2.5 g	(蛋白質) (脂質)	22.7g 10.1g		
	汁	青菜としめじの味噌汁 ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) (塩分)	49 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	2.5g 0.7g	(エネルギー) (塩分)	88 kcal 0.4 g	(蛋白質) (脂質)	4.4g 7.1g		
	小鉢	① 大根と鶏肉の中国風なます ② ★ソーパーと海藻のサラダ ③ ジャガイモとひき肉の韓国風炒め	★ ★ ★	ノーマルうどん たれケツソ(汁付)	アラカルトメニュー		(エネルギー) (塩分)	124 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	4.3g 4.3g		
15日(金)	主菜A	豚肉の竜田揚げ香味野菜のせ	0.0	2.3	0.3	5.2	7.8	0.3	1.1	0.1	5.3	6.8
	主菜B	★鮭ごはん＆オレンジゼリー	(エネルギー) (塩分)	626 kcal 2.3 g	(蛋白質) (脂質)	22.4g 24.9g	(エネルギー) (塩分)	540 kcal 2.8 g	(蛋白質) (脂質)	23.3g 8.2g		
	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) (塩分)	42 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	1.5g 3.1g	(エネルギー) (塩分)	92 kcal 1.1 g	(蛋白質) (脂質)	4.6g 3.2g		
16日(土)	小鉢	① もやしときゅうりのナムル ② ★ソーフード卵の花 ③ かぼちゃのそぼろあんかけ	★ ★ ★	ノーマルうどん 麻婆ラーメン	アラカルトメニュー		(エネルギー) (塩分)	129 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	4.6g 3.1g		
	<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	★鶏肉の衣揚レモン風味ソース	0.2	2.2	0.3	5.5	8.2	0.0	3.9	0.4	4.2	8.5
17日(日)	主菜B	さばの塩麹焼	(エネルギー) (塩分)	657 kcal 2.3 g	(蛋白質) (脂質)	25.1g 24.1g	(エネルギー) (塩分)	683 kcal 2.1 g	(蛋白質) (脂質)	25.8g 28.4g		
	汁	玉ねぎといんげんの味噌汁 ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) (塩分)	106 kcal 0.4 g	(蛋白質) (脂質)	5.1g 7.9g	(エネルギー) (塩分)	80 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	7.4g 2.5g		
	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	★ ★ ★	ノーマルうどん とろろそば	アラカルトメニュー		(エネルギー) (塩分)	119 kcal 0.9 g	(蛋白質) (脂質)	4.8g 3.5g		

専門学校はすでにはじまっていますが、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懸命勉強してください。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㈬からは19時50分までの営業です。なお、20日㈭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。

敬老の日

		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	
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)	(エネルギー) (塩分)	kcal g	(蛋白質) (脂質)		
		副菜①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)	(蛋白質) (脂質)		
		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)	(エネルギー) (塩分)	(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		
20日(水)	小鉢	① ★青菜と鶏肉の粒マスタマヨ和え ② 五目金平 ③ ★胡さやと竹輪の卵じ	★ ★ ★	ノーマルうどん 柚子たらころろそば	アラカルトメニュー		(エネルギー) (塩分)	80 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	6.1g 3.4g		
	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		
21日(木)	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 青菜と油揚の煮びたし ② ★キャベツとツナのマヨネーズ和え ③ ★いろいろのこのソテー	★ ★ ★	ノーマルうどん デミソースバ	アラカルトメニュー		(エネルギー) (塩分)	43 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	3.1g 2.9g		
	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
22日(金)	主菜B	魚の唐揚野菜甘酢あんかけ	(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	★ ★ ★	ノーマルうどん 麻辣うどん	アラカルトメニュー		(エネルギー) (塩分)	107 kcal 1.3 g	(蛋白質) (脂質)	0.5g 1.8g		
23日(土)		<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。	(エネルギー) (塩分)	0.1	2.2	0.4	5.5	8.2	0.0	1.8	0.7	4.2
	主菜A	★味噌かつ	(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		
	主菜B	さわらの梅肉焼	(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		
24日(日)	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)	1 なしともやしのお湯浸し	アラカルトメニュー		(エネルギー) (塩分)	81 kcal 1.0 g	(蛋白質) (脂質)	4.1g 5.1g		
	小鉢	② ★タイ風春雨サラダ ③ 豚キムチ	★ ★	ノーマルうどん ハヤシライス			(エネルギー) (塩分)					

今週は「嬬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嬬恋村からともにおいしいキャベツを提供してくださいます。嬬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お楽しみくださいね。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	★魚の唐揚チリマヨソース	(エネルギー) (塩分)	567 kcal 2.6 g	(蛋白質) (脂質)	19.1g 16.3g	(エネルギー) (塩分)	543 kcal 2.3 g	(蛋白質) (脂質)	22.2g 15.9g		
	汁	中華風スープ ご飯(胚芽米・葉酸米)										
	小鉢	① ★野菜と鶏肉の華風和え ② ジャが芋と豆のサラダ ③ キャベツ・ちりめん・わかめのアヒージョ風ソテー										
	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) (塩分)	612 kcal 2.6 g	(蛋白質) (脂質)	25.2g 20.4g	(エネルギー) (塩分)	564 kcal 2.0 g	(蛋白質) (脂質)	24.9g 14.3g		
	汁	白菜といんげんの味噌汁 ご飯(胚芽米・葉酸米)										
	小鉢	① 野菜の梅肉おかか和え ② じらたきとえのきんぴら ③ ★キャベツ・海老・卵の炒め										
	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) (塩分)	648 kcal 2.4 g	(蛋白質) (脂質)	24.0g 21.0g	(エネルギー) (塩分)	590 kcal 2.3 g	(蛋白質) (脂質)	20.4g 20.7g		
26 日 (火)	汁	★卵と野菜のスープ ご飯(胚芽米・葉酸米)										
	小鉢	① ★ひじきサラダ ② 青菜としめじの煮びたし ③ もち巾着と野菜の煮物										
	主菜A	牛肉とキャベツのさき焼き風煮物										
	主菜B	★魚のタルタルチーズ焼										
	汁	もやしとニラの味噌汁 ご飯(胚芽米・葉酸米)										
	小鉢	① 大根ときゅうりの胡麻酢和え ② なすの煮め煮 ③ ★豆のトマト煮										
	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	★シシャモの天ぶら & 竹輪天	(エネルギー) (塩分)	610 kcal 2.4 g	(蛋白質) (脂質)	26.0g 21.4g	(エネルギー) (塩分)	633 kcal 2.3 g	(蛋白質) (脂質)	26.4g 19.5g		
	汁	田舎汁(生揚・芋・ごぼう) ご飯(胚芽米・葉酸米)										
	小鉢	① もやしと鶏のナムル風 ② 里芋といんげんの胡麻和え ③ ★肉団子と春雨のスープ煮										

食の歳時記

10月

目の愛護デー

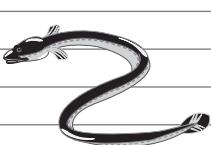
10月10日は「目の愛護デー」です。

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芋、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。



★今週のおすすめメニュー★3日㈫「ごぼうと牛肉の卵とじ」山椒の風味にしました。4日㈬は十五夜100円デザートで月見団子を販売します。5日㈭「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、トレイの後の、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	
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
	主菜B	さばのみぞ煮	(エネルギー) (塩分)	573 kcal 2.6 g	(蛋白質) (脂質)	27.1g 18.2g	(エネルギー) (塩分)	579 kcal 2.5 g	(蛋白質) (脂質)	25.9g 16.5g		
	汁	白菜スープ	(エネルギー) (塩分)	38 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	2.0g 2.3g	(エネルギー) (塩分)	32 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	0.9g 0.1g		
		ご飯(胚芽米・葉酸米)										
	小鉢	① 豆もやしときゅうりとサーレーの和え物 ② トマトとわかめの酢の物 ③ ★ウィンナー・じゃが芋の粒マスタ炒め										
		アラカルトメニュー	★ ノーマルうどん ★ シーフードクリームカレー				(エネルギー) (塩分)	144 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	3.2g 10.1g		
3日 (火)	主菜A	★鶏肉の衣揚ねぎソース	0.1	2.3	0.4	5.4	8.2	0.6	1.8	0.4	5.3	8.1
	主菜B	★白身魚のコーンマヨ焼	(エネルギー) (塩分)	654 kcal 2.5 g	(蛋白質) (脂質)	24.6g 22.0g	(エネルギー) (塩分)	645 kcal 2.4 g	(蛋白質) (脂質)	23.5g 27.1g		
	汁	わかめと玉ねぎの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	55 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	2.8g 7.5g	(エネルギー) (塩分)	57 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	4.5g 2.2g		
		ご飯(胚芽米・葉酸米)										
	小鉢	① 青菜とひじきの胡麻和え ② キャベツと大豆の豆トフ風 ③ ★ごぼうと牛肉の卵とじ										
		アラカルトメニュー	★ ノーマルうどん ★ ジャージャー麺				(エネルギー) (塩分)	137 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	10.6g 5.9g		
4日 (水)	主菜A	ポークソテーラタトウイユソース	0.0	2.5	0.8	4.4	7.7	0.0	2.8	0.6	4.4	7.8
	主菜B	ぶり大根	(エネルギー) (塩分)	615 kcal 2.0 g	(蛋白質) (脂質)	25.3g 20.9g	(エネルギー) (塩分)	624 kcal 2.9 g	(蛋白質) (脂質)	28.4g 17.4g		
	汁	青菜と豆腐の味噌汁	(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)	97 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	3.5g 3.7g		
		ご飯(胚芽米・葉酸米)										
	小鉢	① ★羽とブロッコリーのサラダ ② 春雨とひき肉のソテー ③ ★白菜のクリーム煮										
		アラカルトメニュー	★ ノーマルうどん ★ ゆず塩鶏うどん				(エネルギー) (塩分)	66 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	3.3g 3.6g		
<p><デザートDAY> ★【月見団子(みたらし)】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。</p>												
5日 (木) 販売	主菜A	★牛肉と大豆もやしのピリ辛炊込ご飯&杏仁豆腐	0.3	2.3	0.4	5.2	8.2	0.8	1.8	0.4	4.0	7.0
	主菜B	★黒いつきの京味噌焼	(エネルギー) (塩分)	654 kcal 2.9 g	(蛋白質) (脂質)	17.0g 23.1g	(エネルギー) (塩分)	559 kcal 3.1 g	(蛋白質) (脂質)	24.7g 15.6g		
	汁	白菜と油揚の味噌汁	(エネルギー) (塩分)	55 kcal 0.0 g	(蛋白質) (脂質)	0.6g 0.1g	(エネルギー) (塩分)	34 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	2.1g 1.6g		
		ご飯(胚芽米・葉酸米)										
	小鉢	① りんごとキウイのみぞれ和え ② ★ちんげん菜とハムの中華和え ③ 野菜のつべい風煮物										
		アラカルトメニュー	★ ノーマルうどん ★ カレーライス				(エネルギー) (塩分)	81 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	4.9g 1.0g		
<p><デザートDAY> ★【杏仁豆腐】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。</p>												
6日 (金)	主菜A	★チキンピカタ	0.4	2.3	0.2	4.4	7.3	0.1	0.9	1.0	5.2	7.2
	主菜B	★手作りさつま揚げ	(エネルギー) (塩分)	583 kcal 2.5 g	(蛋白質) (脂質)	26.9g 18.5g	(エネルギー) (塩分)	577 kcal 2.1 g	(蛋白質) (脂質)	23.0g 11.3g		
	汁	キャベツとえのきの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	126 kcal 0.4 g	(蛋白質) (脂質)	1.6g 7.0g	(エネルギー) (塩分)	20 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	1.7g 0.2g		
		ご飯(胚芽米・葉酸米)										
	小鉢	① ★ボテトサラダ ② まいたけと水菜の煮びたし ③ なすの味噌炒め										
		アラカルトメニュー	★ ノーマルうどん ★ すき焼き丼(汁付)				(エネルギー) (塩分)	75 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	1.5g 3.3g		

★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㈬「秋の香りごはん」きなんん・くり・さつま芋・えび・鶏肉の入った具たくさんのかきごはんです。汁物やデザートでたんぱく質を増やしました。13日㈭は「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、トレイの後の、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10日㈭からは午後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	
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					
	汁	★卵とわかめのスープ	(エネルギー) (塩分)	695 kcal 3.1 g	(蛋白質) (脂質)	27.1g 23.8g						
		ご飯(胚芽米・葉酸米)										
	小鉢	① ★キャベツとソラノイのごまねーぞ和え ② ★切干大根とベーコンの炒め煮										
		近年の祝日祝日の営業時のご利用状況から、10月9日㈪より祝日の夜の営業を午後5時から6時30分までとさせていただきます										
		★ 梅とろろ昆布うどん	0.0	3.0	0.4	5.6	9.0	0.0	1.6	0.1	5.3	7.0
10日 (火)	主菜A	★野菜たっぷり豚肉生姜焼&コロッケ	(エネルギー) (塩分)	716 kcal 2.2 g	(蛋白質) (脂質)	27.2g 19.5g	(エネルギー) (塩分)	556 kcal 2.9 g	(蛋白質) (脂質)	26.5g 12.0g		
	主菜B	赤魚の煮つけ(もち巾着煮添え)	(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)	118 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	3.7g 6.6g		
	汁	大根と油揚の味噌汁	(エネルギー) (塩分)	126 kcal 0.4 g	(蛋白質) (脂質)	1.6g 7.0g	(エネルギー) (塩分)	20 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	1.7g 0.2g		
		ご飯(胚芽米・葉酸米)										
	小鉢	① 青菜の胡麻和え ② ★ソナマコロニーサラダ ③ 白菜と生揚の煮びたし										
		アラカルトメニュー	★ ノーマルうどん ★ つけ麺(あつもり)				(エネルギー) (塩分)	55 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	3.5g 2.4g		
11日 (水)	主菜A	★鶏肉のめんたいマヨ焼	0.0	2.2	0.2	4.0	5.6	9.0	0.0	1.3	0.5	5.7
	主菜B	掲げたし豆腐おろしねぎソース	(エネルギー) (塩分)	653 kcal 2.3 g	(蛋白質) (脂質)	23.7g 21.7g	(エネルギー) (塩分)	586 kcal 2.5 g	(蛋白質) (脂質)	19.2g 15.4g		
	汁	白菜としめじの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	40 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	6.2g 0.3g	(エネルギー) (塩分)	70 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	1.9g 1.3g		
		ご飯(胚芽米・葉酸米)										
	小鉢	① 水菜と3つ葉のわざび和え ② 五百金平 ③ かばちゃんのいのとこ煮										
		アラカルトメニュー	★ ノーマルうどん ★ 肉(日本)そば				(エネルギー) (塩分)	137 kcal 0.3 g	(蛋白質) (脂質)	2.7g 0.4g		
12日 (木) 販売	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
	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) (塩分)	620 kcal 2.8 g	(蛋白質) (脂質)	22.3g 13.0g	(エネルギー) (塩分)	671 kcal 2.2 g	(蛋白質) (脂質)	26.5g 26.6g		
	汁	けんちん汁	(エネルギー) (塩分)	84 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	4.8g 5.4g	(エネルギー) (塩分)	51 kcal 1.0 g	(蛋白質) (脂質)	4.0g 1.6g		
		ご飯(胚芽米・葉酸米)										
	小鉢	① ★青菜と鶏肉の粒マスタマヨ和え ② ★ロールキャベツのトマト煮 ③ もやしば										
		アラカルトメニュー	★ ノーマルうどん ★ もやしば				(エネルギー) (塩分)	125 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	6.4g 1.9g		
<p><デザートDAY> ★【豆乳ゼリー】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。</p>												
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
	主菜B	★鮭のチャンチャン焼風	(エネルギー) (塩分)	518 kcal 2.6 g	(蛋白質) (脂質)	19.4g 9.5g	(エネルギー) (塩分)	556 kcal 2.7 g	(蛋白質) (脂質)	23.6g 16.0g		
	汁	じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	(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)	69 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	6.3g 1.9g		
		ご飯(胚芽米・葉酸米)										
	小鉢	① ★ごぼうサラダ ② ★ブロッコリーのかにかまんかけ ③ 握ねますの煮物										
		アラカルトメニュー	★ ノーマルうどん ★ 麻婆丼(汁付)				(エネルギー) (塩分)	124 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	2.1g 8.5g		

★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。「ほじ茶ミルクプリン」「白玉フルーツ」食後にはっと一息デザートはいかがですか？10月に入るとな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して手洗いをお願いいたします。カフェアリーフの食事は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。

今週は「姫恋キヤベツウイーク」本学と「相互協力・連携に関する協定」締結している群馬県嬬恋村様からとてもおいしいキヤ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㈫「キヤベツとひき肉の重ね煮」駆込カフェティアの人気メニューです。嬬恋産の美味しいキヤベツであります!ロードホーダイの「黒豆フルーツサラダ」、フレーザー、ヨーグルト、チーズのサラダに黒豆をいれました。ノロウイ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。カフェティアの食事は6食の中の1食。1食での栄養素の摂取量の過不足不是、「前後の食事で調整すること」を意識し、実践していましょう。今週の夜の営業は午後5時から午後7時50分までです。

10月 11月

31日㈫はハロウィンデザートDAY「パンプキンシーケー」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! ノロウイ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31日㈬まで午後5時~午後7時50分、2日㈭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 (エネルギー) (塩分)	2.1 0.5 2.7 g	0.5 (蛋白質) (脂質)	5.9 23.5 g	8.5 24.2 g	0.0 (エネルギー) (塩分)	1.0 2.8 g	0.2 (蛋白質) (脂質)	5.7 14.1 g
	主菜B	たらの唐揚野菜甘酢あんかけ									
	汁	青菜と豆腐の味噌汁 ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) (塩分)	78 kcal 0.9 g	(蛋白質) (脂質)	4.3g 4.3g	(エネルギー) (塩分)	83 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	1.6g 1.4g	
	小鉢	① 水菜・鶏・大根のサラダ ② ごぼうとはすのきんぴら ③ ズッキーニと豚肉のトマト煮	★ ★ ★				アラカルトメニュー				
31 日 (火)	主菜A	★チキンソテー&ミソース	0.0 (エネルギー) (塩分)	2.3 2.7 g	0.8 (蛋白質) (脂質)	4.7 19.6 g	7.8 25.9 g	0.2 (エネルギー) (塩分)	0.8 0.8 g	0.3 (蛋白質) (脂質)	6.3 19.1 g
	主菜B	★魚のフライタルタルソース									
	汁	白菜とえのきの味噌汁 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)	106 kcal 0.4 g	(蛋白質) (脂質)	5.1g 7.9g	
	小鉢	① 青菜と油揚の煮ひだし ② ★ひじきと大豆のツナサラダ ③ 重芋といかの煮物	★ ★ ★				アラカルトメニュー				
☆ハロウィンデザートDAY☆											
1 日 (水)	主菜A	ピビンバ丼&果物	0.3 (エネルギー) (塩分)	2.3 3.2 g	0.8 (蛋白質) (脂質)	5.2 27.2 g	8.6 27.9 g	0.3 (エネルギー) (塩分)	3.8 2.0 g	0.3 (蛋白質) (脂質)	4.3 29.5 g
	主菜B	さばの塩麹焼									
	汁	★卵とわかめのスープ ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) (塩分)	136 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	1.8g 9.5g	(エネルギー) (塩分)	112 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	5.9g 6.9g	
	小鉢	① ★シリバーサラダ ② 生揚の胡麻味噌和え ③ ★白菜のクリーム煮	アラカルトメニュー								
11月2日(木)の夜の営業は駒込祭準備・大學生部休講のため、お休みさせていただきます。											
2 夜 営業 なし (木)	主菜A	★ドライカレー&果物	0.2 (エネルギー) (塩分)	2.2 3.2 g	0.9 (蛋白質) (脂質)	4.4 17.5 g	7.6 22.9 g	0.0 (エネルギー) (塩分)	2.8 2.9 g	0.3 (蛋白質) (脂質)	4.5 27.1 g
	主菜B	ぶりの照焼柿の白和え添え									
	汁	キャベツといんげんの味噌汁 ご飯(胚芽米・葉酸米)	(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)	39 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	2.5g 1.3g	
	小鉢	① ★卵とロウコリーのサラダ ② 青菜のおろし和え ③ 肉じゃが	アラカルトメニュー								
3 日 (金)	文化の日										
			(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)		副菜③の栄養バランス
						アラカルトメニュー					
						★					
						★					
						★					



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します。

七五三は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。ノロウイ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) (塩分)	627 kcal 2.9 g	(蛋白質) (脂質)	28.1g 18.0g							
	小鉢	① ★ポテトサラダ ② ★大根とがんもの煮物	0.0 0.4 g	0.0 0.4 g	1.0 1.5	0.5 7.0g	アラカルトメニュー	副菜①の栄養バランス	副菜②の栄養バランス	副菜③の栄養バランス	★ たぬきそば		
7日 (火)	主菜A	★タンドリーチキン	0.3	2.3	0.2	4.1	6.9	0.3	3.1	0.3	4.4	8.1	
	主菜B	さばの味噌煮	(エネルギー) (塩分)	545 kcal 1.9 g	(蛋白質) (脂質)	24.5g 17.0g		(エネルギー) (塩分)	645 kcal 2.5 g	(蛋白質) (脂質)	30.3g 21.0g		
	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) (塩分)	110 kcal 0.4 g	(蛋白質) (脂質)	3.3g 8.1g	副菜①の栄養バランス	副菜②の栄養バランス	副菜③の栄養バランス	★ たぬきそば			
8日 (水)	小鉢	① ★キャベツとツナのごまネース和え ② 切干大根の煮物 ③ ★コロコロ野菜のボトフ	★ ノーマルうどん ★ あんかけかけたやきそば				アラカルトメニュー	副菜①の栄養バランス	副菜②の栄養バランス	副菜③の栄養バランス			
	主菜A	★ポークシチュー＆果物	0.1	1.8	1.3	5.5	8.7	(エネルギー) (塩分)	698 kcal 2.6 g	(蛋白質) (脂質)	25.1g 20.4g	(エネルギー) (塩分)	614 kcal 2.6 g
	主菜B	さわらの七味焼					副菜①の栄養バランス	副菜②の栄養バランス	副菜③の栄養バランス				
9日 (木)	汁	(BDのみ) 里芋と油揚の味噌汁 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)	99 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	4.7g 3.9g	副菜①の栄養バランス	
	小鉢	① ★シーザーサラダ ② すき焼き風きんぴら ③ 握げなすの煮物	★ ノーマルうどん ★ ピリ辛さつまうどん				アラカルトメニュー	副菜①の栄養バランス	副菜②の栄養バランス	副菜③の栄養バランス			
	主菜A	★韓国風ポークピカタ	0.3	2.3	0.2	4.3	7.1	(エネルギー) (塩分)	571 kcal 2.4 g	(蛋白質) (脂質)	24.7g 20.3g	(エネルギー) (塩分)	513 kcal 2.5 g
10日 (金)	主菜B	ほさの揚げおろし煮					副菜①の栄養バランス	副菜②の栄養バランス	副菜③の栄養バランス				
	汁	白菜とえのきの味噌汁 ご飯（胚芽米・葉酸米）	(エネルギー) (塩分)	47 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	5.5g 0.8g		(エネルギー) (塩分)	42 kcal 1.1 g	(蛋白質) (脂質)	2.0g 0.4g	副菜①の栄養バランス	
	小鉢	① 野菜と鶏肉のキムチ和え ② ★山菜とさつま揚げの煮物 ③ ★白菜と肉団子のスープ煮	★ ノーマルうどん ★ 鶏肉の醤油パスタースパ				アラカルトメニュー	副菜①の栄養バランス	副菜②の栄養バランス	副菜③の栄養バランス			
11日 (土)	主菜A	★鶏肉の衣揚レモン風味ケチャップソース	0.2	2.3	0.2	5.5	8.2	(エネルギー) (塩分)	654 kcal 2.5 g	(蛋白質) (脂質)	25.6g 24.3g	(エネルギー) (塩分)	662 kcal 2.6 g
	主菜B	★鮭のコーンマヨ焼					副菜①の栄養バランス	副菜②の栄養バランス	副菜③の栄養バランス				
	汁	青菜としめじの味噌汁 ご飯（胚芽米・葉酸米）	(エネルギー) (塩分)	40 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	4.8g 6.7g		(エネルギー) (塩分)	97 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	3.5g 3.7g	副菜①の栄養バランス	
12日 (日)	小鉢	① ★いろいろ豆と芋のサラダ ② ★春雨とひき肉のソテー ③ もち巾菴と野菜の煮物	★ ノーマルうどん ★ たれカツ丼（汁付）				アラカルトメニュー	副菜①の栄養バランス	副菜②の栄養バランス	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。ノロウイ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ようゆ	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	副菜①の栄養バランス	
	汁	華風スープ ご飯（胚芽米・葉酸米）	(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	副菜②の栄養バランス	
14日 (火)	小鉢	① もやしときゅうりのナムル ② しらたきときのきのきんぴら ③ 野菜のつべづべ風煮物	★ ノーマルうどん ★ 豆乳ラーメン				アラカルトメニュー	副菜①の栄養バランス	副菜②の栄養バランス	副菜③の栄養バランス			
	主菜A	★牛肉・ごぼう・枝豆の炊込みご飯 &みかん入りミルクゼリー	0.3	2.2	1.0	4.6	8.1	(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
	主菜B	★ほさの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	副菜③の栄養バランス				
15日 (水)	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)	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 0.2g	副菜①の栄養バランス	
	小鉢	① なめこのおろし和え ② 握げなすの肉みそかけ ③ ★網やさと竹輪の卵とじ	★ ノーマルうどん ★ えび煮込みカレー				アラカルトメニュー	副菜①の栄養バランス	副菜②の栄養バランス	副菜③の栄養バランス			
	主菜A	★豆腐のミートグラタン	0.7	2.3	0.4	5.2	8.6	(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
16日 (木)	主菜B	サバ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	副菜③の栄養バランス				
	汁	なめことねぎの味噌汁 ご飯（胚芽米・葉酸米）	(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	副菜①の栄養バランス	
	小鉢	① ★キャベツのコールスローフ ② まいにたけと水菜の煮びたし ③ ★南瓜のミルク煮	★ ノーマルうどん ★ えび煮込みカレー				アラカルトメニュー	副菜①の栄養バランス	副菜②の栄養バランス	副菜③の栄養バランス			
17日 (金)	主菜A	★チキンカツ	0.1	2.3	0.3	5.2	7.9	(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
	主菜B	★サワラのピーナツごまだれ焼					副菜①の栄養バランス	副菜②の栄養バランス	副菜③の栄養バランス				
	汁	もやしとしめじの味噌汁 ご飯（胚芽米・葉酸米）	(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	副菜①の栄養バランス	
18日 (土)	小鉢	① 大豆もやしと小松菜の辛子和え ② ★切干大根とペーパンの煮物 ③ ★ブロッコリーのかにかまあんかけ	★ ノーマルうどん ★ 腹キムチ味噌ラーメン				アラカルトメニュー	副菜①の栄養バランス	副菜②の栄養バランス	副菜③の栄養バランス			
	主菜A	鶏肉のレモン蒸しピリ辛ソース	0.0	2.4	0.3	4.4	7.1	(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
	主菜B	★ししゃものごま天＆竹輪天					副菜①の栄養バランス	副菜②の栄養バランス	副菜③の栄養バランス				
19日 (日)	汁	白菜と油揚の味噌汁 ご飯（胚芽米・葉酸米）	(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	副菜①の栄養バランス	
	小鉢	① ★シルバーバーサラダ ② 築前煮 ③ ジャガイモの千切り炒め	★ ノーマルうどん ★ ポンゴコレクリームスパ				アラカルトメニュー	副菜①の栄養バランス	副菜②の栄養バランス	副菜③の栄養バランス			

ノロウイ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つ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) (塩分)	659 kcal 2.7 g	(蛋白質) (脂質)	27.0g 25.0g	(エネルギー) (塩分)	521 kcal 2.8 g	(蛋白質) (脂質)	24.7g 8.6g			
	汁	大根と絹さやの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	26 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	2.8g 0.4g	(エネルギー) (塩分)	92 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	6.0g 5.8g			
21日 (火)	ご飯	ご飯(胚芽米・葉酸米)											
	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 大芋					アラカルトメニュー						
	主菜A	★豚肉の香草パン粉焼	0.1	2.3	0.2	4.7	7.3	(エネルギー) (塩分)	168 kcal 0.2 g	(蛋白質) (脂質)	1.3g 3.6g		
22日 (水)	主菜B	さばの和風マリネ											
	汁	もやしとしめじの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	32 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	1.9g 1.2g	(エネルギー) (塩分)	88 kcal 0.9 g	(蛋白質) (脂質)	3.8g 3.2g			
	ご飯	ご飯(胚芽米・葉酸米)											
23日 (木)	小鉢	① 青菜と油揚の煮浸し 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						
	主菜A	★ピーフストロガノフ&フルーツ	0.0	1.6	1.0	5.4	8.0	(エネルギー) (塩分)	66 kcal 2.3 g	(蛋白質) (脂質)	27.2g 26.2g		
	主菜B	鮭の柚子胡椒味噌焼											
24日 (金)	汁	白菜とわかめの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	135 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	4.3g 10.9g	(エネルギー) (塩分)	77 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	3.4g 4.3g			
	ご飯	ご飯(胚芽米・葉酸米)											
	小鉢	① ★10品目のごママヨサラダ 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						
25日 (土)	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	(エネルギー) (塩分)	641 kcal 2.4 g	(蛋白質) (脂質)	27.1g 22.8g		
	汁	大根と油揚の味噌汁											
	ご飯	ご飯(胚芽米・葉酸米)											
26日 (日)	小鉢	① 大根・水菜・ツナのサラダ(ドレイン) ② ★キャベツとウインナーのスープ煮	0.0	0.2	0.1	0.6	0.9	(エネルギー) (塩分)	68 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	4.3g 3.8g		
	祝日	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。											
	主菜A	★鶏そぼろ丼&フルーツ	1.0	1.4	0.5	4.4	7.3	(エネルギー) (塩分)	585 kcal 2.4 g	(蛋白質) (脂質)	24.2g 17.1g		
27日 (月)	主菜B	★たらとこのこの味噌チーズホイル焼き											
	汁	けんちん汁	(エネルギー) (塩分)	111 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	3.3g 8.2g	(エネルギー) (塩分)	120 kcal 0.1 g	(蛋白質) (脂質)	1.3g 2.8g			
	ご飯	ご飯(胚芽米・葉酸米)											
28日 (火)	小鉢	① ★キャベツのごまネーズ和え ② ★さつまいと柿の秋サラダ ③ 鮭キムチ					アラカルトメニュー						
	主菜A	★とんかつの卵とじ煮	0.9	1.0	0.3	5.5	7.7	(エネルギー) (塩分)	619 kcal 3.0 g	(蛋白質) (脂質)	27.9g 15.9g		
	主菜B	★鮭ごはん&アップルゼリー											
29日 (水)	汁	白菜とえのきの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	45 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	4.1g 1.7g	(エネルギー) (塩分)	32 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	0.8g 0.1g			
	ご飯	ご飯(胚芽米・葉酸米)											
	小鉢	① 野菜と鶏肉の華風和え 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						
30日 (木)	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	(エネルギー) (塩分)	540 kcal 2.7 g	(蛋白質) (脂質)	19.2g 13.8g		
	主菜B	ほきの唐揚トマトあんかけ											
	汁	玉ねぎとわかめの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	30 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	3.0g 0.4g	(エネルギー) (塩分)	104 kcal 0.3 g	(蛋白質) (脂質)	2.3g 0.7g			
31日 (金)	ご飯	ご飯(胚芽米・葉酸米)											
	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 さつまいとさつまごんの重ね煮					アラカルトメニュー						
	主菜A	牛肉のブルコギ	0.0	2.7	0.7	4.8	8.2	(エネルギー) (塩分)	659 kcal 2.5 g	(蛋白質) (脂質)	22.0g 25.1g		
32日 (土)	主菜B	鮭のマリネ											
	汁	里芋と大根の味噌汁	(エネルギー) (塩分)	60 kcal 1.0 g	(蛋白質) (脂質)	2.2g 3.8g	(エネルギー) (塩分)	31 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	2.6g 1.2g			
	ご飯	ご飯(胚芽米・葉酸米)											
33日 (日)	小鉢	① ★ひじきのサラダ ② 小松菜と油揚の辛子和え ③ ★豆のトマト煮					アラカルトメニュー						
	主菜A	★チキンピカタ	0.4	2.3	0.5	4.2	7.4	(エネルギー) (塩分)	594 kcal 2.2 g	(蛋白質) (脂質)	27.3g 17.5g		
	主菜B	さわらの竜田揚おろしポン酢											
34日 (月)	汁	じゃが芋と絹さやの味噌汁	(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)	77 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	1.5g 1.4g			
	ご飯	ご飯(胚芽米・葉酸米)											
	小鉢	① もやしとこじの胡麻酢あえ ② ごぼうとはすのきんびら ③ 高野豆腐と野菜の煮物					アラカルトメニュー						

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?ノロウイ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つ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	★黒むつの西京漬焼	(エネルギー) (塩分)	594 kcal 2.7 g	(蛋白質) (脂質)	24.1g 19.4g	(エネルギー) (塩分)	568 kcal 3.1 g	(蛋白質) (脂質)	25.3g 15.8g			
	汁	豆腐となめこの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	51 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	3.2g 3.2g	(エネルギー) (塩分)	118 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	3.7g 6.6g			
28日 (火)	ご飯	ご飯(胚芽米・葉酸米)											
	小鉢	① ★もやしとニラのナムル ② ★ツナマカロニサラダ ③ ★ごぼうと牛の卵とじ					アラカルトメニュー						
	主菜A	★とんかつの卵とじ煮	0.9	1.0	0.3	5.5	7.7	(エネルギー) (塩分)	619 kcal 3.0 g	(蛋白質) (脂質)	27.9g 15.9g		
29日 (水)	主菜B	★鮭ごはん&アップルゼリー											
	汁	白菜とえのきの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	45 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	4.1g 1.7g	(エネルギー) (塩分)	32 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	0.8g 0.1g			
	ご飯	ご飯(胚芽米・葉酸米)											
30日 (木)	小鉢	① 野菜と鶏肉の華風和え 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						
	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	(エネルギー) (塩分)	540 kcal 2.7 g	(蛋白質) (脂質)	19.2g 13.8g		
	主菜B	ほきの唐揚トマトあんかけ											
31日 (金)	汁	玉ねぎとわかめの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	30 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	3.0g 0.4g	(エネルギー) (塩分)	104 kcal 0.3 g	(蛋白質) (脂質)	2.3g 0.7g			
	ご飯	ご飯(胚芽米・葉酸米)											
	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 さつまいとさつまごんの重ね煮					アラカルトメニュー						
32日 (土)	主菜A	牛肉のブルコギ	0.0	2.7	0.7	4.8	8.2	(エネルギー) (塩分)	659 kcal 2.5 g	(蛋白質) (脂質)	22.0g 25.1g		
	主菜B	鮭のマリネ											
	汁	里芋と大根の味噌汁	(エネルギー) (塩分)	60 kcal 1.0 g	(蛋白質) (脂質)	2.2g 3.8g	(エネルギー) (塩分)	31 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	2.6g 1.2g			
33日 (日)	ご飯	ご飯(胚芽米・葉酸米)											
	小鉢	① ★ひじきのサラダ ② 小松菜と油揚の辛子和え ③ ★豆のトマト煮					アラカルトメニュー						
	主菜A	★チキンピカタ	0.4	2.3	0.5	4.2	7.4	(エネルギー) (塩分)	594 kcal 2.2 g	(蛋白質) (脂質)	27.3g 17.5g		
34日 (月)	主菜B	さわらの竜田揚おろしポン酢											
	汁	じゃが芋と絹さやの味噌汁	(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)	77 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	1.5g 1.4g			
	ご飯	ご飯(胚芽米・葉酸米)											
35日 (火)	小鉢	① もやしとこじの胡麻酢あえ ② ごぼうとはすのきんびら ③ 高野豆腐と野菜の煮物					アラカルトメニュー						
	主菜A	★チキンピカタ	0.4	2.3	0.5	4.2	7.4	(エネルギー) (塩分)	594 kcal 2.2 g	(蛋白質) (脂質)	27.3g 17.5g		
	主菜B	さわらの竜田揚おろしポン酢											
36日 (水)	汁	じゃが芋と絹さやの味噌汁	(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)	77 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	1.5g 1.4g			
	ご飯	ご飯(胚芽米・葉酸米)											
	小鉢	① もやしとこじの胡麻酢あえ ② ごぼうとはすのきんびら ③ 高野豆腐と野菜の煮物					アラカルトメニュー						

食の歳時記

12月

年越しそば

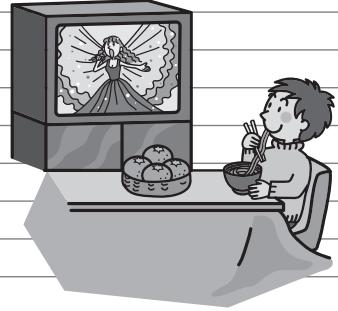


12月31日、大晦日の夜に食べるそばが年越しそば。

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に立ち直る強い植物なのでそれにあやかってという説など、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しょう。



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、授業もしっかりと受け勉強して、楽しく過ごしましょう！来週は「デザートWEEK」として毎日日替わりでデザートを販売します。お楽しみに！ノロウイ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。

日 付	主菜A	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	0.0	2.0	0.9	5.6	8.5	0.2	1.6	0.3	5.0	7.1		
	主菜B ★白身魚の粒マスタードソース	(エネルギー) (塩分)	676 kcal 2.7 g	(蛋白質) (脂質)	17.2g 1.6g		(エネルギー) (塩分)	569 kcal 2.2 g	(蛋白質) (脂質)	25.9g 15.1g			
	汁 わかめスープ ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) (塩分)	34 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	2.1g 1.6g		(エネルギー) (塩分)	123 kcal 0.4 g	(蛋白質) (脂質)	1.5g 7.0g			
5 日 (火)	小鉢 ① ★ちんげん菜とハムの中華和え ② ★ボテトサラダ ③ 鶏肉と大根の煮物	★ ノーマルうどん ★ ハヤシライス	アラカルトメニュー				(エネルギー) (塩分)	86 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	4.9g 3.6g			
	主菜A 鶏肉の韓国風焼ナムル添え	0.0	2.6	0.3	4.8	7.7	0.0	1.3	0.8	5.5	7.6		
	主菜B 揚げ出し豆腐おろしぬねぎソース	(エネルギー) (塩分)	613 kcal 2.5 g	(蛋白質) (脂質)	26.2g 21.1g		(エネルギー) (塩分)	611 kcal 2.6 g	(蛋白質) (脂質)	19.0g 15.4g			
6 日 (水)	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) (塩分)	76 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	0.8g 6.1g		(エネルギー) (塩分)	52 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	5.2g 0.5g			
	小鉢 ① ★コールスローラザ ② 野菜といかの酢味噌かけ ③ ★キャベツと牛肉のトマト煮	★ ノーマルうどん ★ 味噌バーコーンラーメン	アラカルトメニュー				(エネルギー) (塩分)	68 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	4.5g 3.5g			
	主菜A 鶏肉の韓国風焼ナムル添え	0.0	2.3	0.5	5.0	7.8	0.0	2.2	1.0	4.2	7.4		
7 日 (木)	主菜B ぶり大根	(エネルギー) (塩分)	620 kcal 2.3 g	(蛋白質) (脂質)	25.2g 21.0g		(エネルギー) (塩分)	592 kcal 2.5 g	(蛋白質) (脂質)	23.9g 14.7g			
	汁 じや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)	57 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	4.1g 3.1g		(エネルギー) (塩分)	85 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	4.6g 3.1g			
	小鉢 ① 青菜のきのこ和え ② かぼちゃのそぼろあんかけ ③ ★キャベツとふんわり卵の炒め	★ 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) (塩分)	697 kcal 1.7 g	(蛋白質) (脂質)	4.8g 5.2g			
8 日 (金)	主菜A ★チキンライスホワイトソース&果物	0.7	0.6	0.7	5.1	7.1	0.3	3.9	0.2	4.3	8.7		
	主菜B さばの塩麹焼	(エネルギー) (塩分)	571 kcal 3.1 g	(蛋白質) (脂質)	18.2g 15.8g		(エネルギー) (塩分)	697 kcal 1.7 g	(蛋白質) (脂質)	27.5g 29.7g			
	汁 ★卵とわかめのスープ 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)	76 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	4.5g 3.7g			
9 日 (土)	小鉢 ① ★シーザーサラダ ② ★かんもと野菜の煮物 ③ ★コロコロ野菜のボトフ	★ ノーマルうどん ★ 味噌けんちんうどん	アラカルトメニュー				(エネルギー) (塩分)	67 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	3.6g 1.9g			
	主菜A 豚肉の竜田揚香味野菜のせ	0.0	2.5	0.4	5.1	7.9	0.6	1.5	0.4	5.2	7.7		
	主菜B ★白身魚のタルタルチーズ焼	(エネルギー) (塩分)	636 kcal 2.1 g	(蛋白質) (脂質)	22.3g 25.4g		(エネルギー) (塩分)	612 kcal 2.2 g	(蛋白質) (脂質)	25.3g 23.3g			
10 日 (日)	汁 のづらい汁 ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) (塩分)	55 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	2.8g 2.5g		(エネルギー) (塩分)	97 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	3.5g 3.7g			
	小鉢 ① 青菜とひじきの胡麻和え ② 春雨のソテー ③ ジャが芋とトマトの重ね煮	★ 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) (塩分)	72 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	1.5g 2.5g			

12月

今週は「デザートWEEK」として毎日日替わりでデザートを販売します。日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ピがありますので、参考にしてください。ノロウイ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、午後の後、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。カフェテリア今週の食事は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。

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。

年も安全で美味しい食事を皆様に食べていただけますように、カフェテリア職員一同頑張ってまいります。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、食事前などに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、対応していきましょう。夜の食堂は22日㈮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					
日 月	主菜A	1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計	
		0.0	1.8	0.5	4.5	6.8	0.0	1.7	0.4	5.2	7.3	
18 日 月	主菜B	★野菜のうま煮	(エネルギー) (塩分)	547 kcal 2.4 g	(蛋白質) (脂質)	21.4g 16.4g	(エネルギー) (塩分)	583 kcal 2.6 g	(蛋白質) (脂質)	31.0g 17.3g		
	汁	★かじきのめんたいマヨ焼	(エネルギー) (塩分)	80 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	1.4g 2.3g	(エネルギー) (塩分)	32 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	1.9g 1.2g		
19 日 火	小鉢	玉ねぎとしめじの味噌汁	(エネルギー) (塩分)	80 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	1.4g 2.3g	ご飯(胚芽米・葉酸米)	アラカルトメニュー	副菜①の栄養バランス	副菜②の栄養バランス		
		① ★春雨サラダ ② 青菜と油揚の煮浸し ③ さく焼き風きんぴら	★	ノーマルうどん 坦々麺				(エネルギー) (塩分)	99 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	4.7g 3.9g	
20 日 水	主菜A	★炊き込みご飯&ジャスマミティゼリー	0.4	1.3	0.2	4.9	6.8	0.0	1.3	0.6	4.7	6.6
	主菜B	★たらの唐揚シーフードトマトソース	(エネルギー) (塩分)	544 kcal 3.0 g	(蛋白質) (脂質)	18.5g 12.9g	(エネルギー) (塩分)	529 kcal 2.5 g	(蛋白質) (脂質)	29.5g 8.6g		
21 日 木	汁	けんちん汁 (B Dのみ) ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) (塩分)	91 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	3.2g 6.4g	(エネルギー) (塩分)	75 kcal 0.6 g	(蛋白質) (脂質)	6.7g 2.2g		
	小鉢	① ★ひじきとオクラのおかがマヨ和え ② ★ブロッコリーのかにかまあんかけ ③ 大根のべうこう煮	アラカルトメニュー	★	ノーマルうどん			(エネルギー) (塩分)	80 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	4.7g 3.0g	
<p style="text-align: center;"><デザートDAY> ★「ジャスマミティゼリー」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。</p>												
22 日 金	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	★ほりのきのこマヨ焼	(エネルギー) (塩分)	642 kcal 3.2 g	(蛋白質) (脂質)	19.4g 19.4g	(エネルギー) (塩分)	521 kcal 2.1 g	(蛋白質) (脂質)	23.1g 14.0g		
23 日 土	汁	華風スープ ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) (塩分)	88 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	2.2g 5.1g	(エネルギー) (塩分)	64 kcal 0.7 g	(蛋白質) (脂質)	3.1g 3.5g		
	小鉢	① ★切干大根の中華サラダ ② ★白菜のクリーム煮 ③ 高野豆腐の煮物	アラカルトメニュー	★	ノーマルうどん			(エネルギー) (塩分)	64 kcal 0.9 g	(蛋白質) (脂質)	4.6g 2.8g	
24 日 日	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) (塩分)	688 kcal 2.4 g	(蛋白質) (脂質)	23.9g 26.0g	(エネルギー) (塩分)	606 kcal 2.6 g	(蛋白質) (脂質)	25.7g 18.9g		
25 日 月	汁	じゃが芋と大根の味噌汁 ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) (塩分)	135 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	4.3g 10.9g	(エネルギー) (塩分)	42 kcal 1.1 g	(蛋白質) (脂質)	2.0g 0.4g		
	小鉢	① ★10品目サラダ ② ★山菜とさつま揚げの煮物 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			(エネルギー) (塩分)	43 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	3.1g 2.9g	
<p style="text-align: center;"><デザートDAY> ★「チョコレートムース」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。</p>												
26 日 火	主菜A	★かはぢや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) (塩分)	654 kcal 2.5 g	(蛋白質) (脂質)	24.3g 22.2g	(エネルギー) (塩分)	581 kcal 2.4 g	(蛋白質) (脂質)	25.2g 18.2g		
27 日 水	汁	白菜と油揚の味噌汁 ご飯(胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) (塩分)	88 kcal 0.4 g	(蛋白質) (脂質)	4.4g 7.1g	(エネルギー) (塩分)	20 kcal 0.5 g	(蛋白質) (脂質)	1.7g 0.2g		
	小鉢	① ★ツナと海草のサラダ ② まいとけいの水菜の柚子浸し ③ ★コロコロ野菜のボトト	アラカルトメニュー	★	ノーマルうどん			(エネルギー) (塩分)	63 kcal 0.8 g	(蛋白質) (脂質)	3.6g 0.9g	

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まいります。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 夜営業なし 日営業なし 月	主菜A ★鶏肉の衣揚ねぎソース	(エネルギー) 0.1	2.5	0.3	5.4	8.3	(エネルギー) 662 kcal (塩分)	(蛋白質) 25.9g (脂質)	(エネルギー) 695 kcal (塩分)	(蛋白質) 28.3g (脂質)	8.7
	主菜B ★サバの塩麹焼	2.5 g					22.8g	2.0 g			31.3g
	汁 豆腐とわかめのみぞ汁	0.0	0.0	0.3	0.8	1.1					
	ご飯 (胚芽米・葉酸米)	(エネルギー) 88 kcal (塩分)	(蛋白質) 5.6g (脂質)	118 kcal (塩分)	(蛋白質) 6.3g (脂質)	1.5	0.6 g	5.5g	0.8 g		1.9g
小鉢	① ★菜の花の粒マスタード和え	0.0	0.0	0.3	0.8	1.1					
	② 肉じゃが	(エネルギー) 0.1 (塩分)	(蛋白質) 5.4g (脂質)	(エネルギー) 118 kcal (塩分)	(蛋白質) 6.3g (脂質)	1.5					

<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：朝・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、胚芽精米ごはんと白飯を比較すると、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
マニガン (mg)	0.68	0.35
食 物 繊 維 (g)	0.8	0.3
食 塵 相 当 量 (g)	0	0

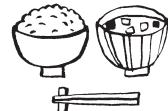
(「七訂増補食品標準成分表」による)

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當でしょう。
- (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 島薦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。かつて島薦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 Tel.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 |
| ●福島第一食糧卸協 | 〒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鍬ノ本46 | Tel.075-611-0201 / Fax.075-611-0208 |
| ●長米(株) | 〒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 |

※月刊『栄養と料理』（女子栄養大学出版部刊）2005年1月～3月号掲載「胚芽米のいま・むかし」を参考

世界60カ国に見習って健康を維持しましょう。

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200μg。ごはん1杯(150g)では葉酸が94μg、ビタミンB₁0.66mg、B₆0.29mg、B₁₂1μg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、妊娠中の人はぜひひとつほしい栄養素です。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200μg、推奨量を240μg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200μgを付加、推奨量は240μgを付加としています。また、授乳中の方は、哺乳分を補うため、推定平均必要量に80μgを付加、推奨量は100μgを付加としています。

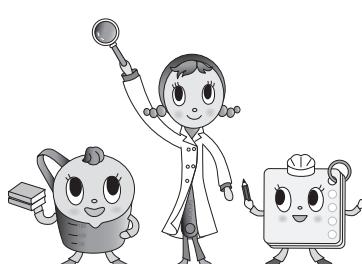
葉酸米はどのように使うの？

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よ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 ●

《四群点数法®》のすすめ——健康さわやかカード[®] (学園長 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

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。

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点をとります。

《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点をとります。

《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(この類・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点をとります。

《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す。

*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いいの?

● 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の場合には、必ずしも20点で充分とはいえません。まずは1日に必要な栄養素を増えてしまふ時は2~3点の範囲で減らしてみましょう。

■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 名	1点実 用 量(g)	群別	食 品 名	1点実 用 量(g)
第1群	普通牛乳	120	4.0	ほうれん草(通常平均・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
	プロセスチーズ	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	マジン(皮つき・生)	65	12.8	枝豆(ゆで)	60 6.9
	メバチマグロ(生)	75	17.1	ぶなしめじ(生)	440 11.9
	スルメイカ(胴・生)	95	17.0	干ひじき(乾)	55 5.1
	若鶏ささ身(生)	75	17.3	じゃが芋	110 1.8
第3群	豚肉もも(大型種・脂つき・生)	45	9.2	りんご(皮つき・生)	130 0.3
	牛肉もも(精肉精切・脂つき・生)	40	7.8	ご飯(胚芽米精米)	50 1.4
	大豆(国産・黄大豆・ゆで)	45	6.7	食パン	30 2.8
	糸引き納豆	40	6.6	うどん(ゆで)	75 2.0
第4群	ご飯茶碗に軽く2杯	250g	5	植物油 大さじ3	4 9 0
	食べべ6枚切り1枚	60g	2	砂糖(上白糖・ざらめ糖)	21 (0)
	うどん(ゆで)2/3玉	150g	2	めん(大さじ2)	21
	植物油大さじ1(1g)とバター小さじ2(2g)	1.5	1	水	*
※上記にない食品の数量は「食品80g」成分表(女子栄養大学出版部刊)をご覧ください	砂糖・その他	0.5	9g	キャラクター	*
	砂糖大きさ1		0.5	水	*

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

群別	食 品 名	1点実 用 量(g)	群別	食 品 名	1点実 用 量(g)
第1群	普通牛乳	120	4.0	ほうれん草(通常平均・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
	プロセスチーズ	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	マジン(皮つき・生)	65	12.8	枝豆(ゆで)	60 6.9
	メバチマグロ(生)	75	17.1	ぶなしめじ(生)	440 11.9
	スルメイカ(胴・生)	95	17.0	干ひじき(乾)	55 5.1
	若鶏ささ身(生)	75	17.3	じゃが芋	110 1.8
第3群	豚肉もも(大型種・脂つき・生)	45	9.2	りんご(皮つき・生)	130 0.3
	牛肉もも(精肉精切・脂つき・生)	40	7.8	ご飯(胚芽米精米)	50 1.4
	大豆(国産・黄大豆・ゆで)	45	6.7	食パン	30 2.8
	糸引き納豆	40	6.6	うどん(ゆで)	75 2.0
第4群	ご飯茶碗に軽く2杯	250g	5	植物油 大さじ3	4 9 0
	食べべ6枚切り1枚	60g	2	砂糖(上白糖・ざらめ糖)	21 (0)
	うどん(ゆで)2/3玉	150g	2	めん(大さじ2)	21
	植物油大さじ1(1g)とバター小さじ2(2g)	1.5	1	水	*

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と併設。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、出版部などを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

「健康さわやかカード」裏面

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。

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	
	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	だしの味が濃い場合は、塩分をうすくできる
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	2~3
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	2~7 ^{*2}
	サバのみそ煮	魚	1.2~2	6~8
	里芋の煮物	芋	0.8~1.2	4~6
	いりどり	材料 ^{*3}	1~1.2	4~6
	青菜の煮浸し	青菜	0.8	1
ごはん	乾物の煮物	材料 ^{*4}	1~1.5	4~15
	炊き込みごはん	米	1.5	
	すし飯	米	1~1.5 ^{*5}	酢12%、※5 めしに対して0.6~0.8%
その他	チャーハン	めし	0.5~0.8	油5~8%
	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	野菜の即席漬け	材料	1.5~2	

調味対象を
●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）
把握しよう ●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

女子栄養大学調理学研究室・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 = 食塩相当量	5g = 食塩相当量	15g = 食塩相当量
食塩	1.2g = 食塩相当量	1.2g = 食塩相当量	6g = 食塩相当量	18g = 食塩相当量
精製塩	1.2g = 食塩相当量	1.2g = 食塩相当量	6g = 食塩相当量	18g = 食塩相当量
上白糖		3g = 糖分	3g = 糖分	9g = 糖分
グラニュー糖		4g = 糖分	4g = 糖分	12g = 糖分
濃い口しょうゆ(塩分14.5%)	6g → 食塩相当量	0.9g → 食塩相当量	18g → 食塩相当量	2.6g → 食塩相当量
うす口しょうゆ(塩分16.0%)	6g → 食塩相当量	1g → 食塩相当量	18g → 食塩相当量	2.9g → 食塩相当量
減塩しょうゆ(塩分8.3%)	6g → 食塩相当量	0.5g → 食塩相当量	18g → 食塩相当量	1.5g → 食塩相当量
淡色辛みそ(塩分12.4%)	6g → 食塩相当量	0.7g → 食塩相当量	18g → 食塩相当量	2.2g → 食塩相当量
赤色辛みそ(塩分13.0%)	6g → 食塩相当量	0.8g → 食塩相当量	18g → 食塩相当量	2.3g → 食塩相当量
減塩みそ(塩分10.3%)	6g → 食塩相当量	0.6g → 食塩相当量	18g → 食塩相当量	1.9g → 食塩相当量
ウスター・ソース(塩分8.4%)	6g → 食塩相当量	0.5g → 食塩相当量	18g → 食塩相当量	1.5g → 食塩相当量
中濃ソース(塩分5.8%)	7g → 食塩相当量	0.4g → 食塩相当量	21g → 食塩相当量	1.2g → 食塩相当量
オイスター・ソース(塩分11.4%)	6g → 食塩相当量	0.7g → 食塩相当量	18g → 食塩相当量	2.1g → 食塩相当量
トマトケチャップ(塩分3.3%)	6g → 食塩相当量	0.2g → 食塩相当量	18g → 食塩相当量	0.6g → 食塩相当量
マヨネーズ(塩分1.8%)	4g → 食塩相当量	0.1g → 食塩相当量	12g → 食塩相当量	0.2g → 食塩相当量
有塩バター(塩分1.9%)	4g → 食塩相当量	0.1g → 食塩相当量	12g → 食塩相当量	0.2g → 食塩相当量
みりんの甘味(砂糖の1/3)	6g = 砂糖	2g = 砂糖	18g = 砂糖	76g = 砂糖

●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



イマドキ女性の 家事の味方

忙しい毎日にご褒美
お部屋がキレイだと
ウレシイ . . .

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。

エアコン
フィルター
紹介



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~

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!!

happy
除菌水
紹介サイト



(税抜) 5,980円

←便利な3種類の詰め替えボトル付き



施工実績 21万件超 お問い合わせお申込み

[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



RENTAL & CLEANING
レンタルアンドクリーニング

【受付時間】
10:00~20:00
(土日祝も受付しております)

出張料金は一切
かかりません

【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>



レンクリ 検索

【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。

LINE@ でお得な
情報配信中!!



駒込キャンパス内にあるレストラン

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・茶懐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、西洋料理や懐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”的由来

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、徳川光圀卿がご来駕の折に“松柏軒”と名付けられました。この“松柏軒”的名は、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、今もなお学園内に現存しています。



▲懐石料理の一例



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を



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	サーモンのフルシー	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

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ムシ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・懐石料理研究会・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』をご覧いただくか、もしくは直接「松柏軒」へお問い合わせください。

み や た ひ ろ の り
宮 田 敏 敏

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

計量スプーンの
「スブーニー」

計量カップの
「カッピィ」

レシピカードの
「レシピィ」

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.eijo.ac.jp/>

女子栄養大学出版部 <http://www.eijo21.com/>

『栄養と料理』デジタルアーカイブス <http://eiyotoryori.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

影：川上隆二

撮 刷：新津印刷株式会社

定 価：本体 500円(税別)