

31年 2月18日(月)～ 2月22日(金)献立表 献立の表記方法が変わりました!

少しずつ春らしく、温かくなってきましたが体調は大丈夫でしょうか?ノロウィルスやインフルエンザも流行中です。トイレの後、食事前などより意識して手洗いをお願いいたします。カフェテリアの食事は3食の中の1食。1食での栄養素の摂取量の過不足は、「前後の食事調整すること」を意識し、実践していきましょう。今年から定食の主菜におすすめの小鉢を表示しました。小鉢は①から③のうちお好みのものを選択していただいてもかまいません。迷った時の参考にしてください。★★3月は昨年同時期のご利用状況により、定食やアラカートの販売種類を変更させていただきますのでご了承ください。「これが食べたい!」リクエストもございましたら、カフェテリア入口に備え付けの意見箱に入れていただくか、直接そと従業員にお知らせください。

A定食(主食+主菜+おすすめ小鉢①)		B定食(主食+主菜+おすすめ小鉢②)										
1群	2群	3群	4群	合計	1群	2群	3群	4群	合計			
少しづつ春らしく、温かくなってきましたが体調は大丈夫でしょうか?ノロウィルスやインフルエンザも流行中です。トイレの後、食事前などより意識して手洗いをお願いいたします。カフェテリアの食事は3食の中の1食。1食での栄養素の摂取量の過不足は、「前後の食事調整すること」を意識し、実践していきましょう。今年から定食の主菜におすすめの小鉢を表示しました。小鉢は①から③のうちお好みのものを選択していただいてもかまいません。迷った時の参考にしてください。★★3月は昨年同時期のご利用状況により、定食やアラカートの販売種類を変更させていただきますのでご了承ください。「これが食べたい!」リクエストもございましたら、カフェテリア入口に備え付けの意見箱に入れていただくか、直接そと従業員にお知らせください。												
反の営業は午後5時から午後6時30分までです。												
ABは小鉢が1つ,CDは小鉢が2つ AB…¥430 CD…¥510												
18 日 (月)	A 定 食	★鶏そぼろ丼&白玉フルーツ	1.0	1.8	0.3	6.2	9.3	0.0	2.5	0.8	4.1	7.4
		小鉢① 高野豆腐の煮物	(エネルギー)	746 kcal	(蛋白質)	31.1 g	(塩分相当量)	(エネルギー)	594 kcal	(蛋白質)	28.1 g	(塩分相当量)
	味噌汁+ご飯(胚芽米・葉酸米)		(脂質)	20.3 g	(炭水化物)	105.1 g	3.5g	(脂質)	16.3 g	(炭水化物)	80.5 g	2.9g
	B 定 食	さばの梅肉焼	副菜③の栄養バランス					アラカトルメニュー				
小鉢② 青菜としめじのおかか和え		(エネルギー)	133 kcal	(蛋白質)	2.2 g	(塩分相当量)	★	ノーマルうどん(300円)				
味噌汁+ご飯(胚芽米・葉酸米)		(脂質)	9.3 g	(炭水化物)	10.9 g	0.5g	★	ゆずたらこところろそば				
選択可能	小鉢③	★ごぼうサラダ	★小鉢は①から③のうちお好みのものをお選びいただけます									
19 日 (火)	A 定 食	★牛肉・ごぼう・枝豆の炊き込みご飯	0.5	1.9	0.9	5.1	8.4	0.0	1.2	0.5	5.7	7.4
		小鉢① 青菜とひじきの胡麻和え	(エネルギー)	673 kcal	(蛋白質)	25.0 g	(塩分相当量)	(エネルギー)	595 kcal	(蛋白質)	26.3 g	(塩分相当量)
	★抹茶ゼリー小豆のせ&けんちん汁		(脂質)	20.5 g	(炭水化物)	95.8 g	2.9g	(脂質)	18.6 g	(炭水化物)	80.9 g	2.2g
	B 定 食	★白身魚の唐揚げリマソース	副菜③の栄養バランス					アラカトルメニュー				
小鉢② ★いろいろきのこのソテー		(エネルギー)	168 kcal	(蛋白質)	1.3 g	(塩分相当量)	★	ノーマルうどん(300円)				
味噌汁+ご飯(胚芽米・葉酸米)		(脂質)	3.6 g	(炭水化物)	31.9 g	0.2g	★	あんかけかたきそば				
選択可能	小鉢③	★大学芋	★小鉢は①から③のうちお好みのものをお選びいただけます									
「抹茶ゼリー小豆のせ」は定食につくほか、単品でも販売します。100円デザートのお買い求め下さい												
20 日 (水)	A 定 食	★味噌カツ	0.0	2.8	0.6	6.1	9.5	0.3	2.3	0.7	4.3	7.6
		小鉢① 切干大根と小松菜の中華和え	(エネルギー)	756 kcal	(蛋白質)	27.3 g	(塩分相当量)	(エネルギー)	609 kcal	(蛋白質)	24.4 g	(塩分相当量)
	味噌汁+ご飯(胚芽米・葉酸米)		(脂質)	26.8 g	(炭水化物)	96.5 g	3.1g	(脂質)	19.4 g	(炭水化物)	83.1 g	2.9g
	B 定 食	家常豆腐	副菜③の栄養バランス					アラカトルメニュー				
小鉢② ★白菜のクリーム煮		(エネルギー)	123 kcal	(蛋白質)	1.5 g	(塩分相当量)	★	ノーマルうどん(300円)				
味噌汁+ご飯(胚芽米・葉酸米)		(脂質)	7 g	(炭水化物)	13.8 g	0.4g	★	カレーうどん				
選択可能	小鉢③	★ポテトサラダ	★小鉢は①から③のうちお好みのものをお選びいただけます									
◆◆20日(水)の夜の営業は大学二部の追試・再試が実施されないため、お休みさせていただきます◆◆												
21 日 (木)	A 定 食	★チキンマカロニグラタン	1.3	0.7	0.6	6.0	8.6	0.0	1.8	1.2	4.6	7.6
		小鉢① 大根・水菜・わかめの柚子胡椒ドレ	(エネルギー)	689 kcal	(蛋白質)	28.3 g	(塩分相当量)	(エネルギー)	605 kcal	(蛋白質)	28.9 g	(塩分相当量)
	味噌汁+ご飯(胚芽米・葉酸米)		(脂質)	20.6 g	(炭水化物)	94.6 g	2.9g	(脂質)	14.8 g	(炭水化物)	84.8 g	2.5g
	B 定 食	魚の塩麹味噌焼	副菜③の栄養バランス					アラカトルメニュー				
小鉢② ★きゃべつと牛肉のトマト煮		(エネルギー)	63 kcal	(蛋白質)	1.9 g	(塩分相当量)	★	ノーマルうどん(300円)				
味噌汁+ご飯(胚芽米・葉酸米)		(脂質)	1.0 g	(炭水化物)	11.9 g	0.7g	★	かつ丼				
選択可能	小鉢③	★五目金平	★小鉢は①から③のうちお好みのものをお選びいただけます									
22 日 (金)	A 定 食	鶏肉の黒酢照り焼き	0.3	2.6	0.5	4.3	7.7	0.3	1.0	0.7	6.2	8.2
		小鉢① ひじきの煮物	(エネルギー)	612 kcal	(蛋白質)	27.2 g	(塩分相当量)	(エネルギー)	658 kcal	(蛋白質)	26.0 g	(塩分相当量)
	味噌汁+ご飯(胚芽米・葉酸米)		(脂質)	19.2 g	(炭水化物)	77.3 g	2.2g	(脂質)	19.1 g	(炭水化物)	89.8 g	2.9g
	B 定 食	魚の揚げおろし煮	副菜③の栄養バランス					アラカトルメニュー				
小鉢② ★スパゲティサラダカレー味		(エネルギー)	39 kcal	(蛋白質)	3.6 g	(塩分相当量)	★	ノーマルうどん(300円)				
味噌汁+ご飯(胚芽米・葉酸米)		(脂質)	1.2 g	(炭水化物)	3.3 g	0.7g	★	アマトリチャーナスパ				
選択可能	小鉢③	★鶏肉・三つ葉・水菜・鶏肉のわさびドレ和え	★小鉢は①から③のうちお好みのものをお選びいただけます									

★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)を使用した献立です。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ので、アレルギー症状が出る方は専門医にご相談の上、ご自身でご判断いただきたくお願い申し上げます。

