



# カフェテリア 週間メニュー表



今週25、26日は香川県の美味しい食材を使った『香川ランチ』を開催します！限定200食となりますので、お早めに食券をお買い求めください。また、24日～夕食の営業をいたします。勉強のもうひと頑張りに、ぜひご利用ください。



	A定食	栄養量	4群	B定食	栄養量	4群	選択小鉢(エネルギー/塩分)	学生ホール	夕食(16:40~19:00)
1月22日 (月)	さばのピリ辛みそ焼き ほうれん草の信田和え かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 671 kcal P 29.2 g F 23.1 g C 83.2 g 塩分 3.1 g	1 0.3 2 2.7 3 0.8 4 4.6 計 8.4	鶏肉の山椒唐揚げ ひじきと大豆の煮物 かきたま汁○ 胚芽米ごはん	E 666 kcal P 28.2 g F 22.3 g C 85.9 g 塩分 3.4 g	1 0.3 2 2.8 3 0.4 4 4.8 計 8.3	・ドイツ風ビーンズサラダ○ (165kcal/0.8g) ・もやしチャプチェ (120kcal/1.0g)	・かしわ天そば○ ・カレーライス○ ・うどん○	1月24日～3月2日 まで夕食営業しま す。(土日祝除く)
1月23日 (火)	彩り野菜と白身魚の唐揚げ 生姜みぞれあん きんぴらごぼう 味噌汁 胚芽米ごはん	E 696 kcal P 27.5 g F 17.6 g C 103.1 g 塩分 3.5 g	1 0 2 1.1 3 1.6 4 6 計 8.7	※1定食となります		E kcal P g F g C g 塩分 g		・カレーライス○ ・うどん○	食券は日中からお 買い求めいただけ ます。
1月24日 (水)	鮭のちゃんちゃん焼き○ 小松菜と蒸し鶏のごま和え けんちん汁 胚芽米ごはん	E 649 kcal P 31.3 g F 20.9 g C 82.4 g 塩分 3.2 g	1 0 2 2.4 3 0.6 4 5.1 計 8.1	麻婆豆腐○ 春雨とわかめの酢のもの○ けんちん汁 胚芽米ごはん	E 656 kcal P 28 g F 19.7 g C 86 g 塩分 3.8 g	1 0 2 2.7 3 0.4 4 5.1 計 8.2	・カルビ大根 (114kcal/1.3g) ・豆ときのこの辛味炒め (124kcal/1.4g)	・肉汁うどん○ ・カレーライス○ ・うどん○	鶏肉のカレーソースがけ パプリカとツナの塩昆布マリネ○ けんちん汁 胚芽米ごはん 単品:カレー○、サラダ○
1月25日 (木)	<b>限定200食 香川ランチ¥500</b> ナシフグの唐揚げ&金時にんじんフライ○ まんばのけんちゃん 香川白みその味噌汁 おいでまい使用いりこ飯	E 639 kcal P 29 g F 15.2 g C 93.1 g 塩分 3.9 g	1 0.1 2 1.2 3 0.7 4 6 計 8	豚肉のねぎ塩焼き きゅうりのごま酢和え○ 香川白みその味噌汁 胚芽米ごはん	E 675 kcal P 25.3 g F 25.2 g C 83.5 g 塩分 2.7 g	1 0 2 2.5 3 0.6 4 5.3 計 8.4	※B定食の方のみ選べます ・いかのスタミナ炒め (87kcal/1.3g) ・じゃがいものそぼろあんかけ (102kcal/1.0g)	本場讃岐生うどん使用！ しっぽうどん○ はげ団子付き○ ・カレーライス○ ・うどん○	さわらのトマト煮 キャベツのコールスローサラダ○ 味噌汁○ 胚芽米ごはん 単品:カレー○、サラダ○
1月26日 (金)	白身魚の天ぷら 野菜あんかけ○ ほうれん草の香味醤油和え 味噌汁 胚芽米ごはん	C 638 g P 32.2 g F 17.4 g C 86.8 g 塩分 3.8 g	1 0 2 1.7 3 0.8 4 5.4 計 8	<b>限定200食 香川ランチ¥500</b> 讃岐コーチンのレモンオイル焼き○ さぬき蛸と菜花のマリネ 金時にんじんのポタージュ○ 胚芽米ごはん	E 648 kcal P 34.1 g F 20 g C 81.4 g 塩分 2.5 g	1 0.3 2 1.6 3 1 4 5.2 計 8.1	※A定食の方のみ選べます ・ごぼうの生姜煮 (92kcal/0.9g) ・キャベツの麩ちゃんぷるー○ (93kcal/0.9g)	・なすとひき肉のカレー○ ・カレーライス○ ・うどん○	豚肉のごま風味焼き キャベツのコールスローサラダ○ 味噌汁○ 胚芽米ごはん 単品:カレー○、サラダ○
1月27日 (土)	さわらのみそマヨ焼き○ 小松菜としめじのおろし和え 味噌汁 胚芽米ごはん	C 646 g P 29.3 g F 22.1 g C 80.1 g 塩分 3.3 g	1 0.1 2 1.9 3 0.8 4 5.2 計 8.1	★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。			・中華風きんぴら (98kcal/0.9g) ・大根のキムチ煮○ (102kcal/1.0g)	・カレーライス○ ・うどん○	

- ・胚芽米ごはんは、葉酸米をプラスしています。
- ・カフェテリアでの食事は、1日のうちの1食です。過不足は他の食事で調整するよう心がけましょう。
- ・○は法令で規定するアレルギー物質（卵・乳・小麦・えび・カニ・そば・落花生）を使ったメニューです。これらの物質に対する感受性は個人差があり、微量でも発症することがあります。これらの物質でアレルギー症状が出る方は専門医にご相談の上ご自身でご判断いただきたくお願い申し上げます。
- ・現金販売は廃止いたします。食券をお買い求めください。なお、券売機は高額紙幣のご利用はできません。
- ・高額紙幣の両替は、行っておりません。1000円札、小銭をご用意ください。ご理解とご協力をお願いいたします。
- ・学生ホール食堂では、単品小鉢、サラダ、おにぎりを販売しております。カフェテリアでも販売はしておりますが、数は多く用意しておりません。カフェテリアで食券が売り切れている場合でも、学生ホール食堂で販売していることもございますので、売り切れの際は、学生ホール食堂へお越しください。
- ・お食事を食堂外へ持ち出す場合、ラップをかけてお持ちくださるよう、ご協力をお願いいたします。