



カフェテリア 週間メニュー表



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



	A定食	栄養量		B定食	栄養量	4群	選択小鉢(エネルギー/塩分)	カフェテリア	おすすめ	
9月18日 (月)	<h2 style="text-align: center;">敬老の日</h2>									
9月19日 (火)	<h2 style="color: red;">害虫駆除後の片付け・清掃のため、営業休みになります。</h2> <h2 style="color: red;">どうぞご了承ください。</h2>									
9月20日 (水)	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 3 0.5 4 5.9 計 9	<b style="color: red;">1定食となります。 ご了承ください。	E kcal P g F g C g 塩分 g	1 2 3 4 計	・なすと春雨のオイスター炒め (119kcal/0.5g) ・大根のキムチ煮○ (102kcal/1.0g)	・ソーセージトマトスパ○ ・カレーライス○ ・うどん○		
9月21日 (木)	タンドリーチキン○ じゃがいものペペロンきんぴら○ 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 g	1 0.2 2 2.7 3 1 4 4.4 計 8.2	<b style="color: red;">1定食となります。 ご了承ください。	E kcal P g F g C g 塩分 g	1 2 3 4 計	・青梗菜とハムの中華和え○ (49kcal/1.0g) ・冬瓜のそぼろあんかけ (61kcal/1.2g)	・野菜天ざるそば○ ・カレーライス○ ・うどん○		
9月22日 (金)	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 17.9 g C 89.7 g 塩分 2.9 g	1 0 2 1.9 3 0.9 4 5.3 計 8.2	<b style="color: red;">1定食となります。 ご了承ください。	E kcal P g F g C g 塩分 g	1 2 3 4 計	・いかと里芋の煮物 (100kcal/1.1g) ・豚肉とエリンギのごま味噌炒め (96kcal/0.9g)	・冷し中華ごまだれ○ ・カレーライス○ ・うどん○		
9月23日 (土)	<h2 style="color: red;">秋分の日</h2>			<b style="color: red;">★カフェテリアからのお知らせ★ ノロウイルス、インフルエンザの流行時期になります。 お食事前の手洗いを、必ずお願いいたします。 自己防衛とともに、周りの人の健康を守ることに努めます。						

- ・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でもありますので、売り切れの際は、学生ホール食堂へお越しくください。
- ・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、ご協力お願いいたします。