

定食・弁当メニュー表

2024年 5月

～新生活応援第二弾 唐揚げ増量フェア～

明法学院

		1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	
日替弁当		鶏肉のトマト煮	ハンバーグ チーズのせ	休業 (祭日)	休業 (祭日)	
副菜		小松菜コーン炒め	ブロッコリーの マヨ和え			
副菜		スパサラ	キャベツのカレー風味			
カロリー/塩分		901kcal / 3.1g	935kcal / 2.6g			
	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)
日替弁当	休業 (祭日)	あっさり 塩麻婆豆腐	鶏の唐揚げ 七味ソース	鶏肉の 蒟蒻味噌炒め	ミックスフライ	チキンソテー シャリアピンソース
副菜		メンチカツ	マカロニサラダ	オクラのおかか和え	人参ともやしナムル	ジャーマンポテト
副菜		春雨サラダ	里芋のみぞれ煮	揚げ焼売	ひじきサラダ	スパゲティサラダ
カロリー/塩分		925kcal / 3.8g	959kcal / 2.9g	933kcal / 3.1g	922kcal / 2.7g	871kcal / 2.5g
	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)
日替弁当	トンカツ トマトソース	鶏の照り焼き	豚キムチ炒め	スタミナ焼肉	ポークソテー ジンジャーソース	ブルコギ
副菜	青菜炒め	焼売	揚げ餃子	肉団子	いんげんとバターコーン	小松菜と人参の胡麻和え
副菜	ブロッコリーの イタリアン和え	青菜の胡麻和え	もやしのナムル	ブロッコリーのマヨ和え	ごぼうサラダ	キャベツの味噌マヨ
カロリー/塩分	839kcal / 2.7g	871kcal / 2.5g	905kcal / 2.9g	958kcal / 3.0g	871kcal / 2.5g	932kcal / 2.9g
	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)
日替弁当	短縮営業 (カレー・丼・麺類のみ) 午前授業	回鍋肉	和風きのこ ハンバーグ	鶏の唐揚げ 旨塩ダレ	豚肉と豆腐の すき焼き風煮	肉野菜炒め
副菜		チキンボール	じゃがカレー風味	キャベツともやし中華風	野菜コロッケ	白身魚フライ
副菜		きゅうりと春雨甘酢和え	トマトペンネ	ブロッコリー洋風和え	こんにゃくの炒り煮	もやしとメンマの辣油和え
カロリー/塩分		901kcal / 3.1g	925kcal / 2.4g	947kcal / 3.1g	892kcal / 3.3g	865kcal / 3.2g
	27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
日替弁当	豚肉の 甘酢あんかけ	ねぎ豚焼肉	チキン南蛮	麻婆豆腐	鶏肉の クリーム煮	
副菜	青菜のおかか和え	里芋のみぞれ煮	スパゲティサラダ	春巻	カレーコロッケ	
副菜	大根の旨煮	コーンサラダ	ブロッコリーカニ風味	春雨サラダ	青菜の胡麻和え	
カロリー/塩分	861kcal / 3.0g	895kcal / 3.0g	841kcal / 3.0g	925kcal / 2.4g	871kcal / 2.5g	

※尚、市場休場等により、メニューの内容が多少変更になる場合がありますので、ご了承下さい。

～栄養メモ～

【日本の伝統的な大豆加工食品】

【豆腐・おから】

大豆を水につけてすりつぶし、煮出してしぼったものを「豆乳」、しぼりかすを「おから」といいます。「豆腐」は、豆乳をにがりで固めたものです。

【油揚げ・厚揚げ】

豆腐を薄く切って油で揚げたものが「油揚げ」、厚く切って揚げたものが「厚揚げ」です。

【納豆】

蒸し煮した大豆に納豆菌をまぶして発酵させたもの。昔はわらに包んで発酵させました。

【味噌・醤油】

蒸し煮した大豆を発酵させた調味料です。「みそ」は、大豆と穀類(米や大麦)に麹菌や塩を加えて発酵させたもの、「しょうゆ」は大豆と小麦、塩、水、麹菌が原料です。