

2月定食メニュー表

このほか定番メニュー（丼・めん類・カレー等）があります

		定食A（420円）			Kcal 塩分量g	定食B（420円）			Kcal 塩分量g
1	水	主菜	親子煮	炊き込みご飯	838	主食	味噌野菜ラーメン	炊き込みご飯	941
		副菜	ほうれん草のツナマヨ和え	すまし汁	3.1	副菜		漬物	6.4
2	木	主菜	豚ひれかつ	ごはん	829	主食	キーマメンチカツカレー		876
		副菜	根菜煮	味噌汁	3.5	副菜	オニオンサラダ	味噌汁	5.5
3	金	主菜	揚げ豆腐のピリ辛あんかけ	ごはん	799	主食	豚汁	ごはん	886
		副菜	キャベツとレズンのドレッシング和え	フルーツ	5.4	副菜	天ぷら盛り合わせ		3.1
4	土								
5	日								
6	月	主菜	香味揚げチキン	ごはん	743	主食	チャーシュー丼		633
		副菜	れんこんカレー金平	味噌汁	2.8	副菜	チリメン中華サラダ	味噌汁	5.1
7	火	主菜	豚ロース生姜焼き	ごはん	861	主食	ホワイトソースハンバーグ	ごはん	789
		副菜	コロコロイモサラダ	スープ	3.4	副菜	切干大根と油あげのかり和え	スープ	2.9
8	水	主菜	大きな鶏竜田揚げ	ごはん	813	主菜	酸ラー湯麺	ごはん	950
		副菜	青菜のゆず味噌和え	すまし汁	2.1	副菜	チャブチェ		5.4
9	木	主菜	回鍋肉	ごはん	927	主食	ココナッツビーフカレー		675
		副菜	ショーロンポー&焼売	味噌汁	3.5	副菜	カリフラワーのピクルス	味噌汁	5.2
10	木	主菜	テリマヨチキン	ごはん	801	主食	トマトクリームパスタ		562
		副菜	ホワイトナムル	スープ	4.3	副菜	シーフードサラダ	スープ	4.6
11	土								
12	日								
13	月	主菜	ソースカツ	ごはん	869	主食	チーズハンバーグカレー		1138
		副菜	さつまいものレモン煮	味噌汁	2.3	副菜	ジャーマンポテト	味噌汁	5.1
14	火	主菜	あじの生姜醤油煮	ごはん	555	主食	ロールキャベツのクリーム煮	パンorごはん	772
		副菜	小松菜とパプリカの中華和え	玉子スープ	3.9	副菜	オニオンフライ	玉子スープ	4.7
15	水	主菜	カレーコロッケ	ひじきご飯	924	主食	鶏唐揚げ醤油ラーメン	ひじきご飯	1151
		副菜	和風スパゲティ	味噌汁	3.5	副菜	もやしの中華和え		5
16	木	主菜	味噌チキンソテー	ごはん	833	主食	海鮮玉子丼		982
		副菜	わかめとイカのわさびマヨ和え	すまし汁	2.9	副菜	グリーンサラダ	すまし汁	4.7
17	金	主菜	牛ビーマン炒め	ごはん	829	主菜	オムライスデミグラスソース		826
		副菜	揚げ餃子	スープ	3.1	副菜	ごぼうサラダ	スープ	4.9
18	土								
19	日								
20	月	主菜	チキンソテーオーロラソース	ごはん	958	主食	豚カルビ焼肉丼		785
		副菜	カボチャのチーズ焼き	スープ	3.7	副菜	大根のコンソメ煮	スープ	3.7
21	火	主菜	カキフライ	ごはん	1020	主食	天ぷらそば	ごはん	898
		副菜	豆腐ピカタ	味噌汁	3.3	副菜	キャベツのゆかり和え		5.7
22	水	主菜	メンチカツ	豆ごはん	837	主食	ワンタンメン	豆ごはん	906
		副菜	もやしのマスタード和え	キウイフルーツ	3.5	副菜		キウイフルーツ	7.3
23	木	主菜	豚肉の磯風味揚げ	ごはん	785	主食	レッドチキンカレー		690
		副菜	高菜と竹の子のピリ辛炒め	味噌汁	2.9	副菜	コールスローサラダ	味噌汁	5.4
24	金	休業（期末試験）							
25	土								
26	日								
27	月								
28	火	休業（期末試験）							
29	水								

※食材の都合により内容が変更になることがあります ※総カロリー、総塩分量を表示しています
 ※定食は数に限りがありますのでご了承ください

栄養一口メモ

”旬”の”野菜”をたっぷりと食べよう

冬における旬の野菜には、大根や白菜、ねぎ、ほうれん草、水菜などいろいろあります。

旬のものは完熟度や鮮度が高く、一番おいしく食べられる時期です。

また野菜には、①がんを予防する②血圧の上昇を抑える③コレステロール代謝に効果がある④便通をよくする

⑤食べすぎを抑えるなどの効果があります。

野菜をたっぷり食べるコツ

- ・毎食1皿以上野菜料理を取り入れる
- ・加熱調理し、かさを減らす
- ・外食では、一品料理より定食を選びましょう
- ・つけ合わせの野菜も残さず食べましょう
- ・食べきれない場合は野菜ジュースで不足を補いましょう



食堂の定食や丼にもいろいろな旬野菜を使っています。

「今日の定食にはどのような野菜が入っているのかな？」と食べてみるのもよいですね!?