

100円朝食メニュー

法政大学生生活協同組合

- 期間 5月14日(木) - 6月5日(金) 8:30-10:00
※土、日除く、多摩キャンパスは5月21日も除く(スポーツフェスティバルのため)
- 対象 本学学生のみ(学生証の提示が必要です)
- 場所 市ヶ谷:第1食堂 多摩:6号館食堂、11号館食堂 小金井:東館食堂
- 数量限定 市ヶ谷 200食/多摩 100食(6号館50食 11号館50食)/小金井 100食
- 和風&洋風をそれぞれ1品(2品/1日)をご提供します。一皿におかずを盛り合わせます。
- 洋風はパンの他にライスも選べます。

メニューご提供予定表		
	和風	洋風
5月14日	木 ①	A
5月15日	金 ②	B
5月18日	月 ③	C
5月19日	火 ④	A
5月20日	水 ①	B
5月21日	木 ②	C
5月22日	金 ③	A
5月25日	月 ④	B
5月26日	火 ①	C
5月27日	水 ②	A
5月28日	木 ③	B
5月29日	金 ④	C
6月1日	月 ①	A
6月2日	火 ②	B
6月3日	水 ③	C
6月4日	木 ④	A
6月5日	金 ①	B



和風 ①

- ・鮭の塩焼き
- ・卵焼き
- ・ほうれん草お浸し
- ・大根おろし
- ・漬け物
- ・ふりかけ
- ・ライス(中) 240g
- ・豆腐とわかめの味噌汁

560kcal

アレルギー
卵、小麦、大豆、乳類、エビ

【管理栄養士から】
鮭はたんぱく質、カルシウム、ビタミンDが豊富。ほうれん草でビタミンA、鉄分もチャージ！大根おろしは消化を助けます。



和風 ②

- ・さばの塩焼き
- ・卵焼き
- ・切り干し大根
- ・大根おろし
- ・漬け物
- ・ふりかけ
- ・ライス(中) 240g
- ・豆腐とわかめの味噌汁

746kcal

アレルギー
卵、小麦、大豆、乳類、エビ

【管理栄養士から】
さばは脳の成長、発達を助けるDHA、血圧を防ぎ、血液の流れをスムーズにするEPAが豊富。切り干し大根で食物繊維も摂取できます！大根おろしは消化を助けます。



洋風 A

- ・ミニオムレツ
- ・カニコロケ
- ・ポテトサラダ
- ・コーンスロー
- ・スイートコーン
- ・バターロール2ヶ
- ・卵スープ


788kcal

アレルギー
卵、小麦、大豆、エビ、カニ、乳類

【管理栄養士から】
卵で良質なたんぱく質を、じゃがいもで食物繊維、生野菜でビタミン類、ミネラルをチャージ出来ます！

※DHA ドコサヘキサエン酸の略で、不飽和脂肪酸のことです。DHA は血液の粘度を下げ、血液の流れをよくする健康効果があるといわれています

※EPA 魚に多く含まれる高度不飽和脂肪酸の一種。中性脂肪や悪玉コレステロールを減少させ、善玉コレステロールを増加して血液をサラサラにするはたらきがあります。



和風 ③

- ・鰯(さわら)西京焼き
- ・卵焼き
- ・きんぴらごぼう
- ・大根おろし
- ・漬け物
- ・ふりかけ
- ・ライス(中) 240g
- ・豆腐とわかめの味噌汁

610kcal

アレルギー
卵、小麦、大豆、乳類、エビ

【管理栄養士から】
さわらは脳の成長、発達を助けるDHA、血圧を防ぎ、血液の流れをスムーズにするEPAが豊富。ごぼうで食物繊維、ミネラルも摂取できます！大根おろしは消化を助けます。



洋風 B

- ・スクランブルエッグ
- ・ミートボール
- ・ナポリタン
- ・ポテトフライ
- ・水菜
- ・バターロール2ヶ
- ・卵スープ

743kcal

アレルギー
卵、小麦、大豆、乳類

【管理栄養士から】
卵と肉団子で良質なたんぱく質を、じゃがいもで食物繊維、水菜でビタミン類を摂取します。



和風 ④

- ・鰯(いわし)生姜煮
- ・卵焼き
- ・ひじき煮
- ・大根おろし
- ・漬け物
- ・ふりかけ
- ・ライス(中) 240g
- ・豆腐とわかめの味噌汁

614kcal

アレルギー
卵、小麦、大豆、乳類、エビ

【管理栄養士から】
鰯はDHA、EPAに加え、カルシウム、鉄分が豊富。ひじきで更にカルシウム、マグネシウム等のミネラルをチャージ！大根おろしは消化を助けます。



洋風 C

- ・ハンバーグ
- ・ミニオムレツ
- ・コーンスロー
- ・ポテトサラダ
- ・スイートコーン
- ・バターロール2ヶ
- ・卵スープ

465kcal

アレルギー
卵、小麦、大豆、乳類

【管理栄養士から】
卵とハンバーグで良質なたんぱく質を、じゃがいもで食物繊維、生野菜でビタミン、ミネラルを摂取できます！