

- 期間 5月9日（月） - 6月1日（水） 8:30-10:00 ※多摩キャンパスは6月2日（木）まで
 ※土、日除く、多摩キャンパスは5月27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
 ○提供食数 市ヶ谷 180食／多摩100食（6号館50食11号館50食）／小金井 120食

○和風&洋風 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。



和 食 ①

- ・チキン竜田（おろし和え）
- ・卵焼き
- ・ほうれん草お浸し
- ・大根おろし
- ・漬物
- ・ふりかけ
- ・ライス 240g
- ・豆腐とわかめの味噌汁

603kcal

アレルギー
卵、小麦、大豆、乳類、エビ、鯖、鶏肉

【管理栄養士から】
鶏肉はたんぱく質が豊富で、滋養強壮・疲労回復に効果があります。ほうれん草でビタミンAと鉄分もチャージ。大根おろしは消化を助けます。



和 食 ②

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

698kcal

アレルギー
卵、小麦、大豆、乳類、エビ

【管理栄養士から】
鯖は、脳の成長・発達を助けるDHAと、血圧を下げ血流をよくするEPAが豊富。切り干し大根で食物繊維も大根おろしは消化を助けます。



和 食 ③

- ・さわらの西京焼き
- ・卵焼き
- ・きんぴらごぼう
- ・大根おろし
- ・漬物
- ・ふりかけ
- ・ライス 240g
- ・豆腐とわかめの味噌汁

563kcal

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と、血圧を下げ血流をよくするEPAが豊富。ごぼうで食物繊維とミネラルを接種できます。大根おろしは消化を助けます。



和 食 ④

- ・いわし生焼き
- ・卵焼き
- ・ひじき煮
- ・大根おろし
- ・漬物
- ・ふりかけ
- ・ライス 240g
- ・豆腐とわかめの味噌汁

566kcal

アレルギー
卵、小麦、大豆、乳類、エビ

【管理栄養士から】
イワシは、DHAとEPAに加えカルシウム、鉄分が豊富。ひじきでカルシウム・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。

メニューご提供予定表							
市ヶ谷・小金井	洋風	和風	多摩	洋風	和風		
5月9日	月	A	①	5月9日	月	A	①
5月10日	火	B	②	5月10日	火	B	②
5月11日	水	C	③	5月11日	水	C	③
5月12日	木	A	④	5月12日	木	A	④
5月13日	金	B	①	5月13日	金	B	①
5月16日	月	C	②	5月16日	月	C	②
5月17日	火	A	③	5月17日	火	A	③
5月18日	水	B	④	5月18日	水	B	④
5月19日	木	C	①	5月19日	木	C	①
5月20日	金	A	②	5月20日	金	A	②
5月23日	月	B	③	5月23日	月	B	③
5月24日	火	C	④	5月24日	火	C	④
5月25日	水	A	①	5月25日	水	A	①
5月26日	木	B	②	5月26日	木	B	②
5月27日	金	C	③	5月27日	金	休み	休み
5月30日	月	A	④	5月30日	月	C	③
5月31日	火	B	①	5月31日	火	A	④
6月1日	水	C	②	6月1日	水	B	①
				6月2日	木	C	②



洋 食 A

- ・ミニオムレツ
- ・カニコロッケ
- ・ポテトサラダ
- ・コールスロー
- ・スウィートコーン
- ・卵スープ
- ・バターロール2ヶ（ライスも選べます）

964kcal

アレルギー
卵、小麦、大豆、乳類、エビ、カニ

【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とミネラルをチャージできます。



洋 食 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
- ・卵スープ
- ・バターロール2ヶ（ライスも選べます）

914kcal

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、じゃがいもで食物繊維、水菜でビタミン類を摂取します。



洋 食 C

- ・ハンバーグ
- ・ミニオムレツ
- ・ポテトサラダ
- ・コールスロー
- ・スウィートコーン
- ・卵スープ
- ・バターロール2ヶ（ライスも選べます）

672kcal

アレルギー
卵、小麦、大豆、乳類、

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