

100円朝食メニュー

法政大学生協生活協同組合

○期間 5月9日(火)～6月7日(水)の火曜・水曜・木曜・金曜 8:30-10:00

○対象 本学学生のみ(学生証の提示が必要です)

○場所 市ヶ谷:富士見坂食堂 / 小金井:東館食堂

○数量限定 市ヶ谷:150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。

○洋風はパンの他にライスも選べます。



和風 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(中) 240g
- ・豆腐とわかめの味噌汁

606kcal

アレルギー
卵、小麦、大豆、乳類、
エビ、鯖、鶏肉、リンゴ、ごま

【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、鉄分もチャージ。大根おろしは消化を助けます。

		メニューご提供予定表			
		洋風	和風	洋風	和風
5月9日	火	A	①	6月1日	木
5月10日	水	B	②	6月2日	金
5月11日	木	C	③		
5月12日	金	A	④	6月6日	火
				6月7日	水
5月16日	火	B	②		
5月17日	水	C	③		
5月18日	木	A	④		
5月19日	金	B	①		
5月23日	火	C	③		
5月24日	水	A	④		
5月25日	木	B	①		
5月26日	金	C	②		
5月30日	火	A	④		
5月31日	水	B	①		



和風 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(中) 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、鯖、豚肉、リンゴ、ごま

【管理栄養士から】
さばは脳の成長、発達を助けるDHA、血栓を防ぎ、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
- ・クリーミーコロッケ
- ・ポテトサラダ
- ・コールスロー
- ・スイートコーン
- ・バターロール2ヶ
- ・卵スープ

658kcal

アレルギー
卵、小麦、大豆、かに、
乳類、鯖、豚肉、鶏肉
豚肉、ごま、ゼラチン

【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!



和風 ③

- ・鯖(さわら)西京焼き
- ・卵焼き
- ・さんぴらごぼう
- ・大根おろし
- ・漬物
- ・ふりかけ
- ・ライス(中) 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、リンゴ、ごま

【管理栄養士から】
さわらは脳の成長、発達を助けるHA、血栓を防ぎ、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
- ・チポリタン
- ・ポテトフライ
- ・水菜
- ・バターロール2ヶ
- ・卵スープ

706kcal

アレルギー
卵、小麦、大豆、乳類
豚肉、鶏肉、ごま

【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

- ・鯖(いわし)生煮魚
- ・卵焼き
- ・ひじき煮
- ・大根おろし
- ・漬物
- ・ふりかけ
- ・ライス(中) 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、豚肉、リンゴ、ごま

【管理栄養士から】
鯖は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

- ・ソフトハンバーグ
- ・ミニオムレツ
- ・コールスロー
- ・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

544kcal

アレルギー
卵、小麦、大豆、乳類
豚肉、鶏肉、ごま
鯖、牛肉

【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、ミネラルを摂取出来ます!