

○期間 9月25日(火)～10月5日(金)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:フォレストガーデン / 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
- ・漬け物
- ・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、乳及乳製品  
えび、鯖、鶏肉、大豆  
りんご、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
9月25日	火	A	①
9月26日	水	B	②
9月27日	木	C	③
9月28日	金	A	④
10月2日	火	B	②
10月3日	水	C	③
10月4日	木	A	④
10月5日	金	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
- ・漬け物
- ・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、乳及乳製品  
えび、鯖、豚肉、大豆  
りんご、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。

※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。



### 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、小麦由来乳及乳製品、乳由来かに、鯖、豚肉、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
- ・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

563kcal

**アレルギー**  
卵、小麦、乳及乳製品  
えび、大豆、りんご、ごま

**【管理栄養士から】**  
さわらは脳の成長、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。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、小麦由来乳及乳製品、乳由来豚肉、鶏肉、大豆、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

566kcal

**アレルギー**  
卵、小麦、乳及乳製品  
えび、豚肉、大豆  
りんご、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

551kcal

**アレルギー**  
卵、小麦、小麦由来乳及乳製品、乳由来鯖、豚肉、牛肉、鶏肉、大豆、ごま

**【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!