

# 定食・弁当メニュー表

2023年 8月

明法学院

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	
日替弁当	休業					
副 菜						
副 菜						
カロリー/塩分						
	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
日替弁当	休業					
副 菜						
副 菜						
カロリー/塩分						
	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
日替弁当	休業					
副 菜						
副 菜						
カロリー/塩分						
	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
日替弁当	休業	短縮営業 (カレー・丼・麺類のみ) 後期講習Ⅰ	短縮営業 (カレー・丼・麺類のみ) 後期講習Ⅰ	短縮営業 (カレー・丼・麺類のみ) 後期講習Ⅰ	短縮営業 (カレー・丼・麺類のみ) 後期講習Ⅰ	短縮営業 (カレー・丼・麺類のみ) 後期講習Ⅱ
副 菜						
副 菜						
カロリー/塩分						
	28(月)	29(火)	30(水)	31(木)		
日替弁当	短縮営業 (カレー・丼・麺類のみ) 後期講習Ⅱ	短縮営業 (カレー・丼・麺類のみ) 後期講習Ⅱ	短縮営業 (カレー・丼・麺類のみ) 後期講習Ⅱ	休業		
副 菜						
副 菜						
カロリー/塩分						

※尚、市場休場等により、メニューの内容が多少変更になる場合がありますので、ご了承下さい。

## ～栄養メモ～

### 【日本の伝統的な大豆加工食品】

#### 【豆腐・おから】

大豆を水につけてすりつぶし、煮出してしぼったものを「豆乳」、しぼりかすを「おから」といいます。「豆腐」は、豆乳をにがりで固めたものです。

#### 【油揚げ・厚揚げ】

豆腐を薄く切って油で揚げたものが「油揚げ」、厚く切って揚げたものが「厚揚げ」です。

#### 【納豆】

蒸し煮した大豆に納豆菌をまぶして発酵させたもの。昔はわらに包んで発酵させました。

#### 【味噌・醤油】

蒸し煮した大豆を発酵させた調味料です。「みそ」は、大豆と穀類(米や大麦)に麹菌や塩を加えて発酵させたもの、「しょうゆ」は大豆と小麦、塩、水、麹菌が原料です。