

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。