

定食(A定食)・弁当メニュー表

2023年 6月

～今月のおすすめ～☆とんかつ☆

明法学院

				1日(木)	2日(金)	3日(土)
日替弁当				回鍋肉	豚キムチ炒め	休業
副菜				つくね串	揚げ餃子	
副菜				青菜のおひたし	マカロニサラダ	
カロリー/塩分				901kcal / 3.1g	905kcal / 2.9g	
	5日(月)	6日(火)	7日(水)	8日(木)	9日(金)	10日(土)
日替弁当	白身魚のタルタルソース	ポークソテー玉ネギソース	チンジャオロース	味噌カツ	ねぎ塩豚焼肉	チキンの旨辛炒め
副菜	ブロッコリーのトマト和え	いんげんとバターコーン	オムレツ	ポテトサラダ	大根の旨煮	じゃが芋カレー風味
副菜	大根と水菜のサラダ	ごぼうサラダ	キャベツのマヨ和え	いんげんの胡麻和え	コーンサラダ	ブロッコリーのツナ和え
カロリー/塩分	925kcal / 2.4g	871kcal / 2.5g	901kcal / 3.0g	929kcal / 3.1g	895kcal / 3.0g	899kcal / 3.1g
	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)
日替弁当	あんかけ水餃子	鶏の照焼き	トンカツトマトソース	豚しゃぶの胡麻ソース	鶏の唐揚げ七味マヨソース	肉野菜炒め
副菜	じゃが芋のそぼろあん	揚げだし豆腐	青菜とコーン炒め	メンチカツ	マカロニサラダ	白身魚フライ
副菜	グリーンサラダ	青菜の胡麻和え	スパゲティサラダ	ツナサラダ	里芋のみぞれ煮	もやしとメンマのラー油和え
カロリー/塩分	899kcal / 3.1g	871kcal / 2.5g	839kcal / 2.7g	875kcal / 2.7g	959kcal / 2.9g	865kcal / 3.0g
	19日(月)	20日(火)	21日(水)	22日(木)	23日(金)	24日(土)
日替弁当	チキンの香草焼きトマトソース	手作りとんかつ	鶏肉のピリ辛蒟蒻炒め	豚肉と豆腐のすき焼き風	油淋鶏	麻婆豆腐
副菜	野菜コロッケ	マカロニサラダ	オクラのおかか和え	カレーコロッケ	ポテトサラダ	春巻
副菜	海鮮サラダ	大根サラダ	揚げ焼売	千切り大根の中華和え	こんにゃくの炒り煮	春雨サラダ
カロリー/塩分	912kcal / 3.3g	912kcal / 2.7g	933kcal / 3.1g	912kcal / 3.3g	918kcal / 2.9g	925kcal / 2.4g
	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	
日替弁当	豚肉の竜田揚げ	チキンソテージンジャーソース	ミックスフライ	白身魚のフリッターチリマヨソース	鶏の唐揚げ旨塩ダレ	
副菜	シュウマイ	ポテトサラダ	スパゲティサラダ	レンコン金平	キャベツともやし中華風	
副菜	ひじきの煮物	ほうれん草とウィンナー炒め	ブロッコリーカニ風味	蒸し鶏のマヨ和え	ブロッコリーイタリアン和え	
カロリー/塩分	861kcal / 3.0g	898kcal / 3.1g	841kcal / 3.0g	921kcal / 3.0g	947kcal / 3.1g	

※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。