

定食A・弁当メニュー表

2023年 4月

～新入生歓迎メニュー実施！手作りビック！とんかつ～

明法中高

						1日(土)	
日替弁当	新入生の皆さん、ご入学おめでとうございます。 新生活のスタート！スタッフ一同応援します！ 皆様のご利用お待ちしております。						
副 菜							
副 菜							
カロリー/塩分							
3日(月)						4日(火)	
日替弁当	新年度は4/8(土)より営業致します。					煮込みハンバーグ ブロッコリーのイタリアン和え キャベツのカレー風味 935kcal / 2.6g	
副 菜							
副 菜							
カロリー/塩分							
10日(月)						11日(火)	
日替弁当	食堂休業 入学式	手作りビック！ とんかつ	鶏の唐揚げ 旨塩ダレ 春雨ともやし中華風	プルコギ 小松菜と人参の胡麻和え	和風ハンバーグ ジャガイモのそぼろあん	豚肉と豆腐のすき焼き風 カレーコロッケ	
副 菜			ポテトサラダ 975kcal / 2.7g	ブロッコリーのツナ和え 899kcal / 3.1g	春雨サラダ 932kcal / 2.9g	グリーンサラダ 899kcal / 3.1g	こんにゃくの炒り煮 892kcal / 3.3g
副 菜							
カロリー/塩分							
17日(月)						18日(火)	
日替弁当	ポークソテー 玉ネギソース	鶏の唐揚げ 七味マヨソース	チンジャオロース	豚肉の竜田揚げ	鶏の照焼き	肉野菜炒め	
副 菜	いんげんとバターコーン	マカロニサラダ	オムレツ	ブロッコリーのオーロラ和え	揚げだし豆腐	白身魚フライ	
副 菜	ごぼうマヨ和え	里芋のそぼろあん	春雨サラダ	ひじきの煮物	青菜の胡麻和え	もやしとメンマのラー油和え	
カロリー/塩分	871kcal / 2.5g	918kcal / 2.9g	901kcal / 3.0g	861kcal / 3.0g	871kcal / 2.5g	865kcal / 3.0g	
24日(月)						25日(火)	
日替弁当	ミックスフライ	麻婆豆腐	チキン旨辛炒め	白身魚のタルタルソース	ねぎ塩豚焼肉	祭日 (昭和の日)	
副 菜	ジャーマンポテト	春巻	春雨ともやし中華風	ブロッコリーのトマト和え	大根の旨煮		
副 菜	トマトペンネ	春雨サラダ	ブロッコリーのツナ和え	大根と水菜のサラダ	コーンサラダ		
カロリー/塩分	922kcal / 2.7g	925kcal / 2.4g	899kcal / 3.1g	925kcal / 2.4g	895kcal / 3.0g		

※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。