

明法学院 定食・弁当メニュー表

2022年 7月

明法学院

					1日(金)	2日(土)
日替弁当					ホイコーロー	肉野菜炒め
副 菜					つくね串	白身魚フライ
副 菜					青菜のおひたし	もやしとメンマのラー油和え
カロリー/塩分					901kcal / 3.1g	865kcal / 3.0g
	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)
日替弁当	とんかつ	油淋鶏	ブルコギ	豚キムチ炒め	シーフードフライ (サーモンフライ・イカフライ・ホタテ風味フライ)	チキンのトマト煮
副 菜	シュウマイ	イカリングフライ	小松菜と人参の中華風	揚げ餃子	ジャーマンポテト	青菜とベーコンのソテー
副 菜	ポテトサラダ	もやしのナムル	ネギチャーシュー	マカロニサラダ	ごぼうサラダ	スパゲティーサラダ
カロリー/塩分	941kcal / 2.8g	918kcal / 2.9g	932kcal / 2.9g	905kcal / 2.9g	962kcal / 3.2g	839kcal / 2.7g
	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
日替弁当	麻婆豆腐	短縮営業 (カレー・丼・麺類のみ)	短縮営業 (カレー・丼・麺類のみ)	チキンソテー サラダ仕立て	短縮営業 (カレー・丼・麺類のみ)	短縮営業 (カレー・丼・麺類のみ)
副 菜	春巻			海老カツ		
副 菜	春雨サラダ			もやし炒め		
カロリー/塩分	925kcal / 2.4g			841kcal / 3.0g		
	18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)
日替弁当	食堂休業	短縮営業 (カレー・丼・麺類のみ)	ミックスフライ	短縮営業 (丼・カレー・麺類のみ)	短縮営業 (丼・カレー・麺類のみ)	短縮営業 (カレー・丼・麺類のみ)
副 菜			ジャーマンポテト			
副 菜			青菜の胡麻和え			
カロリー/塩分			962kcal / 3.2g			
	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)
日替弁当	短縮営業 (カレー・丼・麺類のみ)	食堂休業	短縮営業 (井・カレー・麺類のみ)	短縮営業 (井・カレー・麺類のみ)	短縮営業 (井・カレー・麺類のみ)	短縮営業 (カレー・丼・麺類のみ)
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」、しづりかすを「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。

【煎り豆・きなこ】

大豆を煎って碎いた粉を「きなこ」といい、お餅や和菓子にまぶして食べます。「煎った大豆」は、「煎り豆」といい、節分の豆まきにも使われます。