

# 定食（A定食）・弁当メニュー表

2023年 7月

～今月のおすすめ☆チキンソテー☆～

明法学院

						1日(土)
日替弁当						トンカツ トマトソース
副 菜						青菜とコーン炒め
副 菜						スパゲティサラダ
カロリー/塩分						839kcal / 2.7g
3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	
日替弁当	ポークソテー ジンジャーソース	鶏の唐揚げ 七味マヨソース	ねぎ塩豚焼肉	煮込み ハンバーグ	チキンソテー シャリアピンソース	チンジャオロース
副 菜	いんげんとバターコーン	マカロニサラダ	大根の旨煮	ブロッコリーの イタリアン和え	ジャーマンポテト	オムレツ
副 菜	ごぼうサラダ	里芋のみぞれ煮	コーンサラダ	キャベツのカレー風味	スパゲティサラダ	キャベツのマヨ和え
カロリー/塩分	871kcal / 2.5g	959kcal / 2.9g	895kcal / 3.0g	935kcal / 2.6g	871kcal / 2.5g	901kcal / 3.0g
10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	
日替弁当	油淋鶏	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)	とんかつ	休業 特別活動週間
副 菜	ポテトサラダ	春巻			マカロニサラダ	
副 菜	こんにゃくの炒り煮	春雨サラダ			大根サラダ	
カロリー/塩分	918kcal / 2.9g	925kcal / 2.4g	943kcal / 2.7g			
17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	
日替弁当	休業 (祝日)	休業 特別活動週間	休業 特別活動週間	ミックスフライ	短縮営業 (カレー・丼・麺類のみ) 前期講習Ⅰ	短縮営業 (カレー・丼・麺類のみ) 前期講習Ⅰ
副 菜				シュウマイ		
副 菜				ひじきの煮物		
カロリー/塩分				861kcal / 3.0g		
24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	
日替弁当	短縮営業 (カレー・丼・麺類のみ) 前期講習Ⅰ	休業	短縮営業 (カレー・丼・麺類のみ) 前期講習Ⅱ	短縮営業 (カレー・丼・麺類のみ) 前期講習Ⅱ	短縮営業 (カレー・丼・麺類のみ) 前期講習Ⅱ	短縮営業 (カレー・丼・麺類のみ) 前期講習Ⅱ
副 菜						
副 菜						
カロリー/塩分						
31(月)						
日替弁当	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。