



	【月】 5/4	【火】 5/5	【水】 5/6	【木】 5/7	【金】 5/8	【土】 5/9	【日】 5/10
<h2>朝食</h2>	ごはん すまし汁 小松菜と人参のそぼろ炒め 煮たご焼き サラダ	ごはん バターロール 野菜スープ 洋風肉じゃが 肉団子 サラダ	ごはん 味噌汁 鶏肉の焼き鳥風 厚焼きたまご サラダ	ごはん 味噌汁 豚バラこんにゃくの旨辛炒め さばの塩焼き サラダ オレンジ	ごはん コーンポタージュ スクランブルエッグ チキンナ サラダ	ごはん ワッフル 味噌汁 麻婆春雨 小籠包 サラダ ヨーグルト	ごはん 生姜スープ ウインナー 鶏肉の八幡巻 フルーツポンチ サラダ

<h2>昼食</h2>	豚肉うなだれ丼 味噌汁（おくら・麩）	鶏塩ラーメン 7種の具材春巻き NEW	スタミナ茄子肉丼 味噌汁（里芋・もやし）	根菜和風カレー フルーチェ（ぶどう）	豚ひき肉のキムたま丼 味噌汁（かぶ・ほうれん草） NEW	鶏肉の照りマヨ丼 味噌汁（長ねぎ・じゃがいも） NEW	豚丼 味噌汁（茄子・玉ねぎ）
-------------	-----------------------	--	-------------------------	-----------------------	---	--	-------------------

<h2>夕食</h2>	ごはん バーベキューチキン 味噌汁（玉ねぎ・こうや） ツナマヨブロッコリー	ごはん さわらのパン粉焼き 味噌汁（小松菜・揚げ） オクラの塩昆布和え	ごはん 鶏と厚揚げのピリ辛煮込み 白湯スープ カリカリごぼうサラダ	ごはん 照り焼きハンバーグ 味噌汁（白菜・しいたけ） 大根とトマトのサラダ ★ちくわの磯部揚げ	ごはん ソースチキンカツ 味噌汁（なめこ・人参） 小松菜の胡麻和え ★たらこスパゲッティ	ごはん 八宝菜 味噌汁（青梗菜・ちくわ） 豆もやしのナムル	ごはん 鶏のチリソースがけ 味噌汁（キャベツ・人参） 大学芋
-------------	--	--	--	---	--	--	---

カロリー(kcal)		3297 kcal		3175 kcal		3175 kcal		3100 kcal		3242 kcal		3005 kcal		3399 kcal	
タンパク質(g)	脂質(g)	108.8 g	112.7 g	100.2 g	69.5 g	96.3 g	102.5 g	91.3 g	84.0 g	105.4 g	92.8 g	92.5 g	81.6 g	101.7 g	110.2 g

◆ 仕入れの都合によりメニューを変更する場合がございます。予めご了承下さい。



男子学生

5月10日はゴボウの日！

5月10日と言えば母の日ですよね。実は**ごぼうの日も5月10日**とされています。
ごぼうは、独特の香りと食感の根菜です。旬は初冬ですが、5月は新ごぼうが出回ります。
この時期は、完全に成長しきっていないためやわらかく、やさしい香りがします。
ごぼうは食物繊維が多い野菜の代表格です。おなかにもたまったごみを体の外に運んでくれるので**便秘の予防**にもなります。

