

2024 海事科学部食堂週間メニュー予定表

10月	28	29	30	31	11.1
	月	火	水	木	金
バランス 主菜+小鉢 バランスセッ	トンカツ玉子あん かけ、オクラサラダ	マーボー豆腐 春巻きサラダ	揚げ鶏と野菜中華 煮、ほうれん草& だしまき	鶏と野菜クリーム 煮、白身魚フライ サラダ	シチュードハンバ ーグ、ミニサラダ
主菜 1	ハンバーグおろし ソース	チキンねぎ山椒だ れ	豚キムチ炒め	(深江) 若烏醤油 香り揚げ、春巻き	(深江) 唐揚げネギ ソース、コロッケ
主菜 2	クラムチャウダー	ジューシー鶏カツ オーロラソース	ローストンカツお ろしポン酢	ネギ塩ハンバーグ	豚生姜焼き
魚	鯖みそ煮	鯖みそ煮	鯖塩焼き	鯖塩焼き	鯖塩焼き
定番主菜	ドレッシングチキン	白身魚フライ、唐揚げ	ドレッシングチキン	白身魚フライ、唐揚げ	ドレッシングチキン
単品 (新)	かぼちゃコロッケ	かぼちゃコロッケ	かぼちゃコロッケ	かぼちゃコロッケ	かぼちゃコロッケ
デザート	ミルクテイケーキ	フルーツヨーグルト	ミルクテイケーキ	フルーツヨーグルト	ミルクテイケーキ
企画 丼	焼き鳥丼	チキンチゲチーズ丼	焼き鳥丼	チキンチゲチーズ丼	チキンチゲチーズ丼
週 替 り 丼	和風唐揚げ丼	和風かつ丼	和風唐揚げ丼	和風かつ丼	和風唐揚げ丼
麺	熊本ラーメン	熊本ラーメン	醤油豚骨ラーメン	醤油豚骨ラーメン	醤油豚骨ラーメン
小 鉢 サ ラ ダ	スパイスチキンサラ ダ、金平、ひじき	ブロッコリー人参ゴ マサラダ、冷奴	やみつきキャベツ オクラすごもり	ほうれん草ゴマ塩ナ ムル、鶏きも煮	スパイスチキンサラ ダ、金平、ひじき

<今週のおすすめ>・かぼちゃ(南瓜)コロッケ、には、風邪予防に効果的なビタミンA,Eが多く含まれます。・やみつきキャベツ、ほうれん草ゴマ塩ナムルは食物繊維がたっぷり。

<主食+主菜+副菜(小鉢)+できれば小鉢もう1品、でバランスの良い食事をお勧めします>

・丼、カレー、麺には、野菜の小鉢を1~2品一緒に摂ると、1日に必要な野菜の1/3はとれます。バランスセットは野菜、肉をバランス良く摂れる日替わりおすすめセットです。・

<お昼、食堂、混雑緩和にご協力、お願いいたします>*レジでのお支払いまでに、電子マネー(学食定期)決済画面、お財布の用意、お願いいたします。*食事が終わられましたら、次の方に、席をお譲りいただきますよう、お願いいたします。*11:30~12:00, 12:45~は、空いています。

<一言カードで、皆さまの食堂へのご意見、ご要望等お聞かせください。>

<この週間メニュー表は、神戸大学生協ホームページ(食堂ニュース欄)にも掲載しています>

