

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>

