

2024 海事科学部食堂週間メニュー予定表

| 11月 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
|--------------------------------|-----------------------|----------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------|
| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
| バランス 主菜+小鉢 バランスセッ | ハンバーグ照り焼きソース、蒸し鶏オクラあえ | スパイシーチキン切干青梗菜あえ | マーボー茄子ギョーザサラダ | トンカツ玉子あんかけ、オクラサラダ | 茄子入り辛みそ回鍋肉、白身魚フライサラダ |
| 主菜 1 | 管理栄養士フェア 唐揚げネギ塩だれ | 管理栄養士フェア 唐揚げネギ塩だれ | 管理栄養士フェア 焼きささみチーズサルサソース | 管理栄養士フェア 焼きささみチーズサルサソース | 管理栄養士フェア 唐揚げネギ塩だれ |
| 主菜 2 | 鶏肉野菜あっさり煮 | 肉団子トマト煮 | ローストンカツおろしポン酢 | 鶏醤油ちゃんこ煮 | チキンねぎ山椒だれ |
| 魚 | 鯖生姜煮 | 鯖生姜煮 | 鯖生姜煮 | 鯖生姜煮 | 鯖生姜煮 |
| 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 |
| 企画汁 | 韓国風旨辛豚汁 | 韓国風旨辛豚汁 | 韓国風旨辛豚汁 | 韓国風旨辛豚汁 | 韓国風旨辛豚汁 |
| デザート | キャラメルナッツケーキ | フルーツヨーグルト | キャラメルナッツケーキ | フルーツヨーグルト | キャラメルナッツケーキ |
| 企画丼 | 豚塩とろろ丼 | 豚塩とろろ丼 | 豚塩とろろ丼 | 豚塩とろろ丼 | 豚塩とろろ丼 |
| 週替り丼 | 和風唐揚げ丼 | 和風カツ丼 | 和風唐揚げ丼 | 和風カツ丼 | 和風唐揚げ丼 |
| 企画麺 | 柚子胡椒香る！鶏塩混ぜそば | 柚子胡椒香る！鶏塩混ぜそば | 柚子胡椒香る！鶏塩混ぜそば | 柚子胡椒香る！鶏塩混ぜそば | 柚子胡椒香る！鶏塩混ぜそば |
| 小鉢 サラダ | 蒸し鶏小松菜梅あえ オクラすごもり | ほうれん草チーズあえ、ひじき | ブロッコリーピーナッツあえ、切干 | 蒸し鶏小松菜梅あえ ポテト野菜サラダ | ほうれん草チーズあえ、ひじき |

< “管理栄養士メニューフェア” 2週目実施 >

・大学生協の管理栄養士さん達考案メニュー。ひと手間かけた、野菜がたくさんとれるメニューや具沢山の汁物も提供いたします。今週は、「韓国風旨辛豚汁」「豚塩とろろ丼」「柚子胡椒香る！鶏塩混ぜそば」小鉢類は、毎日提供致します。・先週は、「鯖竜田生姜あん」「オクラの食べラー冷奴」が人気で、早くに売り切れて、ご迷惑おかけいたしました。鯖竜田は、魚メニューの1つとしてメニューに入れたいと思います。

< 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。

< 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 >

