

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 >

