





カフェテリアメニュー 6月



*メニューには主な食材のみを記載しております。また、全てのメニューは同一のラインでの提供になりますので、アレルギーに関しては各自のご判断・ご対応をお願いいたします。
*表示以外の詳細は、事前にお問い合わせください。(事務室 03-3262-4161)

	1 木	2 金	カフェテリアメモ①「食の世界旅行」…ポルシチ
Aランチ (肉)	甘口マーボ豆腐 豆腐、豚ひき肉、長ネギ、豆板醤	ネギ塩チキン 鶏モモ、長ネギ、ゴマ	<p>世界三大スープの1つといわれています。ロシア料理として紹介しますが、実はウクライナが発祥地です。近世以後、ロシアやポーランドといった東欧諸国に普及しました。このことがきっかけでロシア全土で食べられるようになり、ロシアでは自国の料理であると主張する意見も多いそうです。ですから、他国ではロシア料理だとして広く認識されているのでしょう。この料理はビーツという名前の野菜を使うのが特徴で、ポルシチの赤色はこの野菜の色です。では和洋版ポルシチの色は何色か？パンケーキもご一緒にぜひご賞味ください。</p> <p>では、今回は最後にクイズです。パンケーキ発祥地はどこでしょう？調べてみてくださいね。</p>  
付け合せ	—	モヤシ、小松菜、赤ピーマン、ゴマ、長ネギ	
Bランチ (魚)	タラの揚げ漬け 香味だれ たら、片栗粉、生姜、大葉、万能ネギ、ゴマ	イワシの 香草フライ イワシ、小麦粉、卵、パン粉、香草、にんにく、トマトソース(トマト、玉ネギ等)	
付け合せ	キャベツ、人参、レモン	キャベツ	
副 菜	コーンサラダ コーン、レタス、サニーレタス、水菜	五種野菜の 酢の物 大根、キュウリ、人参、セロリ、黄ピーマン	
汁 物	すまし汁 とろろ昆布、万能ネギ	コンソメスープ 玉ネギ、人参	
主 食	白米ご飯 150g	白米ご飯 150g	

	5 月	6 火	カフェテリアメモ②「日本列島の旅」…しらす
Aランチ (肉)	ハンバーグ デミグラスソース ハンバーグ(ひき肉、玉ネギ、パン粉等)、玉ネギ、マッシュルーム、デミグラスソース(小麦粉、トマト)	ゆで豚の みぞれかけ 豚肉、大根おろし、ぼん酢、万能ネギ	<p>先月お休みしていた日本列島の旅ですが、今月は井として登場です。今回紹介する食材は『しらす』です。しらす漁が盛んな県として有名なのは静岡県。富士山からの水が湾に注ぎ豊かな漁場がたくさんあります。しらすは魚の稚魚のことを指し、おもに鰯の稚魚です。漁解禁になると生しらす井が漁港近くの店に登場しますが、サクッと揚げたかき揚げも有名です。また、桜エビも有名でしらすとの紅白かき揚げは彩りもきれいです。和洋版のかき揚げ井の味はいかに？食感とともにぜひお楽しみください。</p>  
付け合せ	インゲン、ジャガイモ	レタス、サニーレタス、玉ネギ、トマト	
Bランチ (魚)	白身フライ& コロッケ 白身フライ(たら、小麦粉、パン粉等)コロッケ(ジャガイモ、玉ネギ、牛肉、パン粉等)	サバの味噌煮 サバ、味噌	
付け合せ	キャベツ、サニーレタス、人参、レモン	小松菜、人参、厚焼き卵	
副 菜	大根サラダ 大根、プチトマト、レタス、水菜	オニオンサラダ 玉ネギ、レタス、サニーレタス、水菜	
汁 物	味噌汁 長ネギ、ワカメ、味噌	きのこスープ チキンコンソメ、椎茸、シメジ、ヒラタケ、マッシュルーム、玉ネギ、パセリ	
主 食	白米ご飯 150g	白米ご飯 150g	

	7~12 水~月	13 火	14 水	15 木	16 金	
Aランチ (肉)	午前授業のため休業	豚肉の味噌焼き 豚肉、味噌	親子丼 鶏モモ、玉ネギ、卵、白米	体育祭 のため 休業	チキンカツ 鶏肉、小麦粉、卵、パン粉	
付け合せ		コールスロー(キャベツ)	ヨーグルト		コールスロー(キャベツ)	
Bランチ (魚)		白身魚のオニオン ドレッシングあえ ホキ、小麦粉、玉ネギ	イカと青梗菜の 中華クリーム煮 イカ、白菜、玉ネギ、人参、厚揚げ、キクラゲ、牛乳、青梗菜		白身魚のピカタ カレイ、小麦粉、卵、パセリ、粉チーズ、トマトソース(トマト、玉ネギ等)	スバゲッティ、ホウレン草
付け合せ		ジャガイモ、キャベツ、ブロッコリー、プチトマト	—		枝豆とポテトの サラダ 枝豆、ジャガイモ、玉ネギ、コーン、	
副 菜		小松菜ともやしの サラダ 小松菜、モヤシ、ハム	ゴホウの味噌 風味サラダ ゴボウ、人参、水菜、味噌		味噌汁 ナス、万能ネギ、味噌	
汁 物		コンソメスープ 玉ネギ、キャベツ、人参、セロリ、パセリ	チキンコンソメスープ 冬瓜、クコの実、鶏がら		白米ご飯 150g	
主 食	白米ご飯 150g	白米ご飯(Bのみ) 150g	白米ご飯 150g	白米ご飯 150g		

	19 月	20 火	21 水	22 木	23 金
Aランチ (肉)	豆腐ハンバーグ 照焼ソース 豆腐ハンバーグ(鶏肉、玉ネギ、パン粉、人参、枝豆、豆腐等)、大根、大葉	ポークカツ ロースカツ(豚肉、小麦粉、卵、パン粉等)	鶏肉のこく 味噌だれ 鶏モモ、味噌	鶏のムニエル クリームソース 鶏モモ、小麦粉、ホワイトソース(小麦粉、油、玉ネギ、生クリーム等)	ジャンボ メンチカツ メンチ(玉ネギ、挽肉、小麦粉、卵、パン粉等)
付け合せ	レタス、サニーレタス、ポテトサラダ、枝豆、白いんげん、紅いんげん	ホウレン草、水菜、玉ネギ、赤・黄ピーマン	小松菜、モヤシ、人参、厚焼き卵	—	コールスロー(キャベツ)
Bランチ (魚)	サバの生姜焼き サバ、生姜	ブリの照り焼き ブリ、醤油、みりん	カニ玉丼 カニカマ、長ネギ、卵、グリーンピース、酢、砂糖、醤油、ガラスープ、片栗粉、白米	鮭のフライ 鮭、小麦粉、天ぷら粉、レモン、パン粉	アジの揚げ出し アジ、片栗粉、大根おろし
付け合せ	ホウレン草、人参、厚焼き卵	モヤシ、和風ドレッシング	ヨーグルト	レタス、サニーレタス、玉ネギ、水菜	コールスロー(キャベツ)
副 菜	ひじきと切干の サラダ ひじき、切干大根、小松菜、チリメンジャコ、干しエビ、	マカロニサラダ マカロニサラダ(マカロニ、人参等)、コーン、キャベツ、サニーレタス、人参	ブロッコリーの 海苔あんかけ ブロッコリー、シメジ、人参、海苔	玉子サラダ 卵、キュウリ、キャベツ、サニーレタス、人参	ホウレン草とエビの ナムル ホウレン草、玉ネギ、生姜、干しエビ、ゴマ
汁 物	すまし汁 椎茸、花麩	ワカメスープ ワカメ、長ネギ、ゴマ、鶏がら	キャベツとベーコンの スープ(チキンコンソメ) ベーコン、キャベツ、シメジ	チキンコンソメスープ 青梗菜、人参、ゴマ油、鶏がら	味噌汁 三つ葉、ワカメ、味噌
主 食	白米ご飯 150g	白米ご飯 150g	白米ご飯(Aのみ) 150g	白米ご飯 150g	白米ご飯 150g
	26 月	27 火	28 水	29 木	30 金
Aランチ (肉)	夏のさっぱり ハンバーグ ハンバーグ(挽肉、玉ネギ、パン粉等)、大根	ひき肉と野菜の 炒め 豚挽、キャベツ、もやし、玉ネギ、人参、キクラゲ、ピーマン、ゴマ	夏野菜の ピラフ 鶏肉、玉ネギ、ナス、ズッキーニ、赤・黄ピーマン、トマト、人参、白米	鶏肉の唐揚げ 鶏モモ、唐揚げ粉	世界の料理 (Aランチ) ロシア料理
付け合せ	シントウ、ナス、トマト	—	ヨーグルト	レタス、大根、人参、レモン	ポルシチ
Bランチ (魚)	ミックスフライ イカ、ホキ、小麦粉、卵、パン粉	カレイの竜田揚げ カレイ、片栗粉、醤油	サバの唐揚げ 油淋ソース サバ、片栗粉、長ネギ、キャベツ、サニーレタス、赤ピーマン、ゴマ油	タラのムニエル サラダ仕立て たら、小麦粉、ジャガイモ、玉ネギ、水菜	牛肉、キャベツ、大豆、トマト、カブ、コンソメスープ
付け合せ	コールスロー(キャベツ)	サツマイモ、レンコン、カボチャ、サニーレタス	—	—	鶏モモ、レタス、水菜、キュウリ、人参、ミニトマト、コールスロー、フレンチドレッシング
副 菜	きのこひじきの イタリアマリネ 椎茸、シメジ、ヒラタケ、マッシュルーム、ひじき、赤・黄ピーマン	レモンサラダ キャベツ、大根、ピーマン、生姜、トマト、レモン汁	ワカメとえきの 中華ゴマ和え ワカメ、エノキ茸、玉ネギ、コーン、ゴマ	切干大根のサラダ 切干大根、ハム、玉ネギ、キュウリ	デザート パンケーキ
汁 物	ケールの豆乳スープ ケール、豆乳、チキンコンソメ	玉子スープ 小松菜、卵、塩	玉ネギとマッシュルームのスープ 玉ネギ、マッシュルーム、パセリ、チキンコンソメ	春雨スープ 春雨、椎茸、長ネギ、人参、青梗菜、チキンコンソメ	パンケーキ、ホイップクリーム、キイチゴ
主 食	白米ご飯 150g	白米ご飯 150g	白米ご飯(Bのみ) 150g	白米ご飯 150g	白米ご飯 150g

◎麺ランチ(カフェテリア内)

提供日	6月1日~16日	19日~23日	26日~30日	毎日
メニュー	冷やし中華	とんこつラーメン	和風つけ麺	カレー
食 材	中華麺、きゅうり、ハム、卵、ナルト、ワカメ、モヤシ、ゴマ油、酢、しょうゆ	中華麺、シナチク、ナルト、チャーシュー、長ネギ、白湯スープ	うどん、長ねぎ、ナルト、チャーシュー、だししょうゆ	豚肉、玉ネギ、人参、カレー粉、白米ご飯 180g
付け合せ	サラダ・ヨーグルト	サラダ・ヨーグルト	サラダ・ヨーグルト	サラダ・スープ

◎カレーランチ(カフェテリア内)



◎日替わりテイクアウト丼

提供日	6月1日~16日	19日~23日	26日~30日	毎日	毎日
メニュー	中華丼	豚肉のスタミナ丼	しらすかき揚げ丼	カレー	オムライス
食 材	豚肉、イカ、エビ、白菜、タケノコ、人参、ヤングコーン、キクラゲ、絹サヤ、うずら卵、白米ご飯 160g	豚肉、玉ネギ、卵、焼肉のたれ、ブロッコリー、人参	しらす、小麦粉、卵、しょうゆ、みりん、ブロッコリー、人参	豚肉、玉ネギ、人参、カレー粉	卵、玉ネギ、鶏肉、トマト、ブロッコリー、クリームコロッケ、タルタルソース(玉ネギ、卵、ピクルス、マヨネーズ)
	白米ご飯 160g	白米ご飯 160g	白米ご飯 160g	白米ご飯180g	白米ご飯160g