

# 100円朝食



## 和泉キャンパス

栄養強化

メニュー

7月2日(月)ビタミンA補給メニュー

ごはん  
味噌汁(わかめ)  
鶏肉の照り焼き  
小松菜胡桃和え  
きんぴらごぼう

7月3日(火)ビタミンCたっぷりメニュー

バターロール  
ミネストローネ  
スクランブルエッグ  
ソーセージ  
コールスローサラダ  
フルーツポンチ

7月4日(水)カルシウム満点メニュー

じゃこの混ぜご飯  
わかめのスープ  
切り干し大根  
豆腐ハンバーグ  
小松菜のおひたし

7月5日(木)ビタミンD獲得メニュー

オムライス  
きのこのスープ  
水菜のサラダ  
ヨーグルト(ジャム入り)  
フルーツ(オレンジ)

7月6日(金)鉄分摂取メニュー

五穀米  
味噌汁(わかめ)  
鯖の照り焼き  
ひじきの煮物  
ほうれん草のおひたし  
おしんこ

【場所】和泉の杜

【時間】※売り切れ次第終了

8時15分~10時30分

【食数】月100、火110、

水130、木140、金120

2018年度春学期



※食材の入荷状況等により変更になる可能性があります。

【主催】明治大学学生健康保険互助組合