

# 100円朝食



栄養素をとって  
健康的な食生活  
を目指そう!

## 中野キャンパス

7月2日 (月)

\*ビタミンA\*

ご飯

わかめの味噌汁

かぼちゃの煮物

小松菜のくるみ和え

きんぴらごぼう・卵焼き

7月5日 (木)

\*ビタミンD\*

白米 味噌汁 (わかめ)

焼き鮭

きくらげのたまごスープ

焼き海苔

しらすとほうれん草の和えもの



2018年度春学期

※食材の入荷状況等により一部変更になる場合があります。

7月3日 (火)

\*ビタミンC\*

フルーツサンドイッチ

ミネストローネ

スクランブルエッグ、

ウィンナー (ベーコン)

フルーツ、コールスローサラダ

7月6日 (金)

\*鉄分\*

くるみレーズンパン (ココアパン)

クラムチャウダー

ベーコンとほうれん草のソテー

フルーツ

ヨーグルトドリンク



7月4日 (水)

\*カルシウム\*

炊き込みご飯

わかめの味噌汁

切り干し大根

サンマの竜田揚げ (ししゃもアーモンド揚げ)

小松菜のおひたし

【場所】 低層棟 1階 学生食堂

【時間】 ※売り切れ次第終了

8時15分~10時30分

【食数】 月40食・火50食・

水50食・木60食・金50食

【主催】明治大学学生健康保険互助組合