



100円朝食メニュー

今回のテーマは

「健康志向」

毎日異なる栄養素をテーマにメニューを考えました！

7月9日 (月)

ビタミンA

ごはん
味噌汁 (わかめ)
鶏肉の照り焼き
小松菜の胡麻和え
きんぴらごぼう

7月10日 (火)

ビタミンC

トースト
スクランブルエッグ
ベーコン
ミネストローネ
フルーツ (オレンジ)
コールスローサラダ

7月11日 (水)

カルシウム

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

7月12日 (木)

ビタミンD

オムライス (炊き込みのピラフ)
キノコのスープ
水菜のサラダ
ヨーグルト (フルーツかけ)
フルーツ (オレンジ)

7月13日 (金)

鉄分

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
お新香

【場所】 HILLS
(スクエア2 1 2階)

【時間】 8時15分～10時30分

※売り切れ次第終了

【食数】 月 60食・火 80食・
水 90食・木 90食・金 80食

※食材の入荷状況により変更になる可能性があります。

2018年度春学期 【主催】 明治大学学生健康保険互助組合