

カフェテリアメニュー 1月

◎カレーランチ(カフェテリア内)

提供日	毎日
メニュー	カレー
食材	豚肉、玉ネギ、人参、 カレー粉 白米ご飯 180g
副菜	サラダ・スープ

【日本食再発見①】
日本料理といえば、まず思い浮かぶのは京都。歴史の中心でもあり、さまざまな文化の発祥の地といっても過言ではありません。うどんは中国から渡りました。日本では平安時代に「ぞろぞろ」と呼ばれて好まれていたそうです。また、小麦粉は高価だったので、京都の公家にもはやされていたともいわれています。伝統的な京うどんは、うどんよりも出汁が主役です。うどんは出汁と一心同体で、つゆの旨みを引き立てる役割となります。そんな、京うどんを和洋九段風にアレンジしました。1月の限定メニューです。ぜひ、出汁の味をご堪能ください。

【日本料理再発見②】
江戸時代、「人日(じんじつ)の節句」として五節句のひとつに定着し、「1月7日に七草粥を食べる」という習慣が庶民に広まったといわれています。7日といえば、「松の内」最後の日にあたります。この日に七草粥を食べることで、お正月のご馳走で疲れた胃腸をいたわり、新年の無病息災を願うようになりました。七草には、競り勝つ・神を呼ぶ鈴などそれぞれに意味があります。7日に食べ逃した人は、今からでも遅くありません。今年も9日(水)に登場する「和洋九段風七草汁」で雰囲気味わってください。

◎麺ランチ(カフェテリア内のみ)

提供日	1月9日～11日	15日～18日	21日～25日	28日～31日
メニュー	京風うどん	肉うどん	野菜たっぷりみそラーメン	トマトラーメン
食材	うどん、アゲ、かまぼこ、ネギ、 ホウレン草、巾着(アゲ、豆腐、 人参、シイタケ、鶏ひき肉)	うどん、豚肉、長ネギ、 人参、シメジ、白菜	中華麺、みそ、モヤシ、 人参、キャベツ	中華麺、トマト、コーン、 水菜、チャーシュー
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・ヨーグルト



	7月	8月	9月	10月	11月	
Aランチ (肉)	冬休み	始業式	カレーチキンの根菜サラダ添え	豚肉と小松菜のチャンプルー	鶏肉の唐揚げ	
付け合せ			鶏肉、小麦粉、唐揚げ粉、カレー粉	豚肉、小松菜、豆腐、卵、玉ネギ、人参、キクラゲ、ゴマ油	鶏モモ、卵、片栗粉、小麦粉、ゴマ	
Bランチ (魚)			あんかけ炒飯	タラのフリッターマヨぽんソース	サワラの味噌焼き	
付け合せ			ゴボウ、レンコン、人参、和風クリームドレッシング、レタス、サニーレタス	カニカマ、焼豚、ナルト、長ネギ、卵、白米、インゲン、玉ネギ、タケノコ、ゴマ、片栗粉	タラ、小麦粉、卵、マヨネーズ、ポン酢	サワラ、みそ
副菜			トマトとワカメのゆず醤油和え	切干大根のサラダ	ポテトサラダ	
汁物			七草汁	すまし汁	酢っきりワカメスープ	
主食	白米ご飯(Aのみ) 150g	白米ご飯 150g	白米ご飯 150g			



3学期



	14月	15月	16月	17月	18月
Aランチ (肉)	成人の日	ミックスグリル	チキンとトマトのストロガノフ	豚肉と春雨の塩だれ炒め	鶏肉の照焼き
付け合せ		ハンバーグ(焼肉、玉ネギ、パン粉等)、鶏肉、ポークウインナー、玉ネギ、デミソース(小麦粉、トマトペースト、ビーフエキス等)	鶏肉、玉ネギ、マッシュルーム、トマト、トマトソース(トマト、玉ネギ等)、牛乳、白米、パセリ	豚肉、人参、玉ネギ、大豆モヤシ、キャベツ、キクラゲ、春雨、ニンニクの芽、長ネギ、赤ピーマン、ゴマ	鶏肉、焼鳥のタレ
Bランチ (魚)		白身魚のきのこあんかけ	タラのムニエルサラダ仕立て	つみれと野菜の柚子味噌煮	白身魚のフライ&ハムカツ
付け合せ		ホキ、椎茸、シメジ、ヒラ茸、マッシュルーム、万能ネギ	タラ、小麦粉、ジャガイモ、玉ネギ、水菜	つみれ(イワシ、ホッケ、玉ネギ等)、鶏肉、白菜、大根、人参、玉ネギ、椎茸、味噌、ユズ	白身魚フライ(タラ、小麦粉、卵、パン粉等)、ハムカツ(ハム、小麦粉、卵、パン粉等)
副菜		白菜、人参、ホウレン草、カボチャ	豆まめサラダ	アスパラとマカロニのサラダ	もやしと胡瓜のナムル
汁物		味噌汁	白菜スープ	オクラの中華スープ	野菜コンソメスープ
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	



*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)

	21月	22月	23月	24月	25月	
Aランチ (肉)	ハンバーグ デミグラスソース	豚肉と白菜のみそ炒め	チキンハーブピカタ	豚肉の生姜焼き	鶏肉の塩唐揚げ	
付け合せ	ハンバーグ(焼肉、玉ネギ、パン粉等)、玉ネギ、マッシュルーム、デミソース(小麦粉、トマトペースト、ビーフエキス等)	豚肉、白菜、玉ネギ、モヤシ、人参、ニンニクの芽、キクラゲ、中華味噌、ゴマ	鶏肉、小麦粉、卵、粉チーズ、パセリ、バジル、トマトソース(トマト、玉ネギ等)	豚肉、玉ネギ、生姜焼きのタレ(醤油、玉ネギ、生姜、ニンニク、はちみつ等)	鶏肉、卵、片栗粉、小麦粉、ゴマ	
Bランチ (魚)	エビと春野菜の炒め	イカと野菜のカレーフリッター	天津井	ブリの煮付け	アジのマヨネーズ焼き	
付け合せ	ジャガイモ、インゲン	エビ、卵、玉ネギ、グリーンアスパラ、スナックエンドウ、キクラゲ、キャベツ、おろし生姜、片栗粉、ゴマ油	イカ、カリフラワー、ブロッコリー、小麦粉、カレー粉	卵、カニカマフレーク、カニ、椎茸、長ネギ、タケノコ、グリーンピース、白米、ゴマ油	ブリ、生姜、長ネギ	アジ、玉ネギ、マヨネーズ、パセリ
副菜	大根サラダ	茹で野菜のシーザードレッシング	サラミサラダ	ひじきとゴボウの繊維サラダ	五種野菜の酢の物	
汁物	中華スープ	味噌汁	玉葱とマッシュルームのスープ	かき玉汁	モロヘイヤのスープ	
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	

	28月	29月	30月	31月
Aランチ (肉)	イタリアンハンバーグ	油淋鶏	ドライカレー	世界の料理(中国料理)
付け合せ	ハンバーグ(ひき肉、玉ネギ、パン粉等)、チーズ、玉ネギ、トマト	鶏肉、片栗粉、長ネギ、生姜	挽肉、玉ネギ、人参、マッシュルーム、カレー粉、パセリ、ビーフコンソメ、白米	春巻・餃子
Bランチ (魚)	イワシの香草フライ	焼きサバと野菜のポン酢がけ	カレイの煮付け	春雨のサラダ
付け合せ	ベンネ、パセリ、スナックエンドウ	レタス、玉ネギ、赤ピーマン、長ネギ	ヨーグルト	春巻1本(豚肉、モヤシ、人参、春巻の皮、片栗粉)
副菜	オニオンとツナのサラダ	小松菜ともやしのサラダ	グリーンサラダ	餃子3個(豚ひき肉、白菜、長ネギ、餃子の皮)
汁物	味噌汁	中華スープ	具だくさん根菜汁	春雨、蒸し鶏、ハム、クラゲ、大豆モヤシ、人参、キュウリ、中華ドレッシング
主食	白米ご飯 150g	白米ご飯 150g	白米ご飯(Bのみ) 150g	桃まんじゅう

◎テイクアウトのみ

提供日	毎日	毎日
メニュー	カレー	オムライス
食材	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、 ビクルス、マヨネーズ)
	白米ご飯 180g	白米ご飯 160g

【世界の料理】
餃子は昔の中国貨幣に形が似ていることから、富をもたらすといわれています。また、春巻は春餅とも呼ばれ、春の象徴です。どちらも縁起がよい料理です。ぜひ食べて、2019年の運気を高めてください☆

ちなみに.....
その昔中国では、前漢の時代、元旦からの8日間に順番で1つずつ(鶏・狗・猪・羊・牛・馬・人・穀)占い、新年の運勢をみていました。また、唐の時代は、7日に「七種菜羹」を食べ、無病息災を願ったそうです。そして、この風習が日本へ伝わり、日本古来の「若草摘」や「七種粥」の風習と結びついていたといわれています。

◎日替わりランチ(テイクアウトのみ)

提供日	1月9日～11日	15日～18日	21日～25日	28日～31日
メニュー	ロコモコ丼	豚肉のネギ塩丼	揚げ鶏の甘酢丼	カツ丼
食材	ハンバーグ(焼肉、玉ネギ、パン粉等)、卵、ブロッコリー、 レタス	豚肉、長ネギ、レタス、水菜、 ブロッコリー、人参	鶏モモ、玉ネギ、人参、ピーマン、 小麦粉、コールスロ、キュウリ、 砂糖、酢	豚肉、玉ネギ、卵、パン粉、 小麦粉、グリーンピース、 きざみのり
	白米ご飯 160g	白米ご飯 160g	白米ご飯 160g	白米ご飯 160g

