



梶山女学園大学
学食メニュー
Food Menu 2019

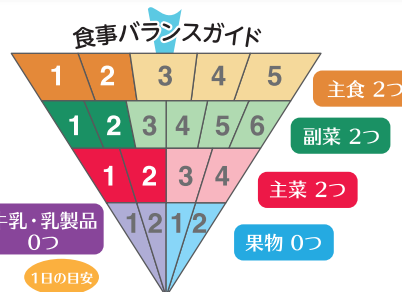
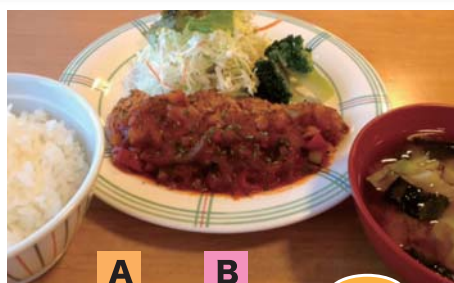
大学内学食・カフェで提供している基本的なメニューについて、名前、写真、価格のほか、総エネルギー、塩分量、野菜量を掲載しています。詳しい栄養情報は各学食・カフェの入口に「メニューカード」として掲示しています。昼食を選択するときに参考にしてください。

梶山女学園食育推進センター

学食・カフェに掲示の「メニューカード」の見方

焼きトンカツ定食

430円



食事バランスガイドのコマ

解説は **見開き**

一口メモ

A
1食でとることができるエネルギー・塩分・野菜等の量

B
梶大生が1日に必要なエネルギーや栄養素などの目安

	1食の栄養価	1日の目安	1食の目安	50%	100%
エネルギー	610kcal	1850kcal	<div style="width: 33%;"></div>		
たんぱく質	20.5g	50.0g	<div style="width: 41%;"></div>		
脂質	10.6g	50.0g 未満	<div style="width: 21%;"></div>		
炭水化物	105.2g	250.0g	<div style="width: 42%;"></div>		
食塩量	2.4g	7.0g 未満	<div style="width: 34%;"></div>		
野菜量	123g	350g	<div style="width: 35%;"></div>		

揚げずに焼いたトンカツを野菜たっぷりのトマトソースで仕上げました。1日に必要な栄養素の約3分の1の栄養価があります。

←-----> 1食の目安
←-----> 1日の目安

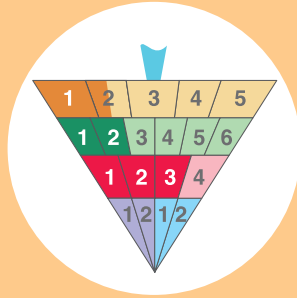
ヘルシーメニュー

相大生が1日に必要なエネルギー・栄養素・野菜の約1/3量を摂ることができるメニュー。

1ヶ月程度で新しくなります。

エネルギー：645kcal
食塩量：2.9g
野菜量：153g

450円



ガパオ風アジアライスプレート

定食 ※ 定食にはごはんと味噌汁がつきます。

日替わり定食



エネルギー：851kcal
食塩量：4.3g
野菜量：53g

450円



週替わりプレートランチ



エネルギー：683kcal
食塩量：5.0g
野菜量：173g

500円



魚ランチ



エネルギー：750kcal
食塩量：4.4g
野菜量：163g

500円

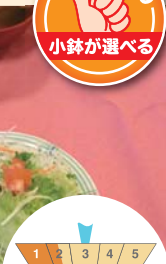


セレクトランチ(小鉢3皿)



エネルギー：479kcal
食塩量：3.7g未満
野菜量：152g

360円

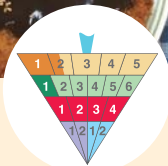


味噌チキンかつ定食 ★ソースは「おろし」「カレー」もあります。



エネルギー：914kcal
食塩量：4.2g
野菜量：54g

450円



ユーリンチー定食



エネルギー：739kcal
食塩量：4.6g
野菜量：65g

450円



唐揚げ定食



エネルギー：702kcal
食塩量：4.3g
野菜量：54g

420円

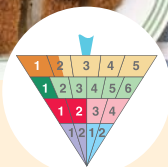


イタリアンとんかつ定食 ★ソースは「おろしポン酢」「味噌」もあります。



エネルギー：672kcal
食塩量：2.5g
野菜量：55g

420円

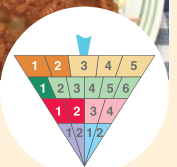


バッファローチキンサラダライス



エネルギー：712kcal
食塩量：3.5g
野菜量：54g

420円



丼

チーズタコライス



エネルギー：774kcal
食塩量：1.8g
野菜量：75g



420円

ロコモコ丼



エネルギー：823kcal
食塩量：2.5g
野菜量：85g



420円

唐揚げビビンバ丼



エネルギー：763kcal
食塩量：5.1g
野菜量：92g



420円

韓国風鶏玉丼



エネルギー：684kcal
食塩量：3.6g
野菜量：45g



420円

★「鶏玉丼(400円)」もあります。

鶏ザンギ丼



エネルギー：745kcal
食塩量：3.4g
野菜量：44g



420円

カレー

とろとろ親子丼



エネルギー：467kcal
食塩量：1.5g
野菜量：5g



360円

豚肉サラダ丼



エネルギー：626kcal
食塩量：1.4g
野菜量：54g



360円

とろとろカツ丼



エネルギー：749kcal
食塩量：2.1g
野菜量：5g



420円

ねばねばしらす丼



エネルギー：539kcal
食塩量：3.5g
野菜量：90g



420円

カレーライス



エネルギー：501kcal
食塩量：1.9g
野菜量：27g



340円

うどん

コロッケカレー

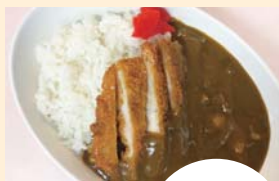


エネルギー：655kcal
食塩量：2.2g
野菜量：27g



380円

ロースカツカレー



エネルギー：711kcal
食塩量：2.3g
野菜量：27g



420円

★トッピングは「唐揚げ」「チキンカツ」もあります。

うどん



エネルギー：317kcal
食塩量：5.3g
野菜量：15g



310円

月見うどん



エネルギー：377kcal
食塩量：5.5g
野菜量：15g



360円

★「きつねうどん」もあります。

明太かまたまうどん



エネルギー：416kcal
食塩量：6.1g
野菜量：10g



400円

★「かまたまうどん(370円)」もあります。

ラーメン

ツナと野菜のこまだれうどん



エネルギー：690kcal
食塩量：3.5g
野菜量：98g



400円

はりはりうどん



エネルギー：399kcal
食塩量：5.9g
野菜量：10g



400円

じゃこ・わかめうどん

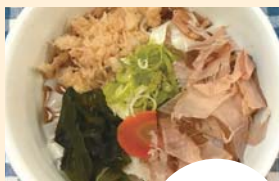


エネルギー：331kcal
食塩量：5.6g
野菜量：43g



400円

名古屋風きしめん



エネルギー：400kcal
食塩量：5.6g
野菜量：15g



350円

醤油ラーメン



エネルギー：325kcal
食塩量：5.4g
野菜量：15g



340円

★「塩」「味噌」もあります。

野菜たっぷりラーメン

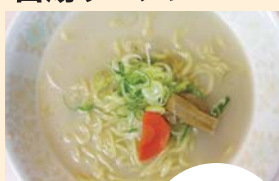


エネルギー：437kcal
食塩量：5.5g
野菜量：90g



400円

白湯ラーメン

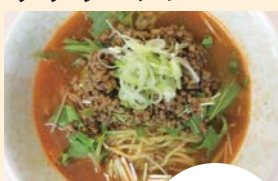


エネルギー：365kcal
食塩量：5.6g
野菜量：15g



340円

チゲラーメン



エネルギー：495kcal
食塩量：6.1g
野菜量：15g



400円

バターコーンラーメン



エネルギー：498kcal
食塩量：6.2g
野菜量：55g



420円



セレクトランチって？ SELECT LUNCH

25種類ほどある主菜・副菜の小鉢から好きなものを3品選べるメニューです。

+100円で小鉢を1品増やせます。

※各食堂により上記メニューの提供の有無は異なります。

CEZARS CAFE

シーザースカフェ

ヘルシーメニュー

大学生が1日に必要なエネルギー・栄養素・野菜の約1/3量を摂ることができるメニュー。

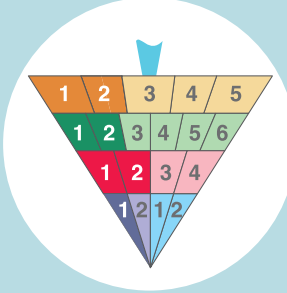
変更されることがあります。



カラフルミートローフ

エネルギー：606kcal
食塩量：2.2g
野菜量：141g

450円



パスタ

温玉カルボナーラ



エネルギー：524kcal
食塩量：3.8g
野菜量：24g

400円



アラビアータ



エネルギー：496kcal
食塩量：3.3g
野菜量：58g

400円



トマトクリームパスタ



エネルギー：364kcal
食塩量：2.2g
野菜量：64g

400円



ボロネーゼパスタ



エネルギー：406kcal
食塩量：2.4g
野菜量：81g

400円



たらこクリームパスタ



エネルギー：341kcal
食塩量：3.6g
野菜量：13g

400円



オムライス・カレー

オムライス



エネルギー：514kcal
食塩量：1.9g
野菜量：104g

420円



キーマカレー



エネルギー：546kcal
食塩量：1.3g
野菜量：60g

400円



プレート

チーズハンバーグ



エネルギー：776kcal
食塩量：2.3g
野菜量：20g

450円



ミートドリア



エネルギー：522kcal
食塩量：4.0g
野菜量：57g

450円

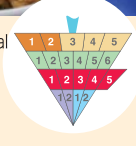


丼



エネルギー：778kcal
食塩量：2.2g
野菜量：4g

420円



サイドメニュー

カーリーフライ



エネルギー：416kcal
食塩量：1.8g
野菜量：0g

300円



セットメニュー SET MENU



スープ&サラダセット

エネルギー：49kcal
食塩量：1.8g
野菜量：62g

※お食事とセットの場合
※サイドメニューは除く

100円 (単品の場合 300円)



ドリンクメニュー DRINK MENU

お食事と一緒に
いかがですか？

ナチュラルフルーツスムージー
NATURAL FRUIT SMOOTHIE
コーヒー&エスプレッソ
COFFEE & ESPRESSO
紅茶&その他
TEAS & OTHERS
イタリアンジェラート
ITALIAN GELATO



※上記メニュー以外にも、日替わりメニューなど多数取り揃えております。

バランスの良い食事をしよう!

食事バランスガイドとは?

1日に「何を」「どれだけ」食べればよいかが一目でわかる、食事の目安です。「コマ」をイメージとして、食事バランスが悪くなると倒れてしまうことを表現しています。食事バランスガイドを上手に活用して、心身共に健康的な相大生を目指しましょう!

「何を」とは?

主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物の5区分

区分
主食 (ご飯、パン、めん)
副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理)
主菜 (肉、魚、卵、大豆料理)
牛乳・乳製品
果物

「どれだけ」とは?

1日の目安をそれぞれの料理区分ごとに、1つ、2つ...と「〜つ(SV)」という単位で表します。

1日分	料理例
5つ(SV) ごはん(中盛) 3杯程度	
6つ(SV) 野菜料理 5皿程度	
4つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理 3皿程度	
2つ(SV) 牛乳 1杯程度	
2つ(SV) みかん 2個程度	

※ 相大生(18歳~22歳)の平均体重より推定エネルギー必要量を算出し、身体活動の「低い~ふつう」の学生を対象に必要な単位を決定しました。

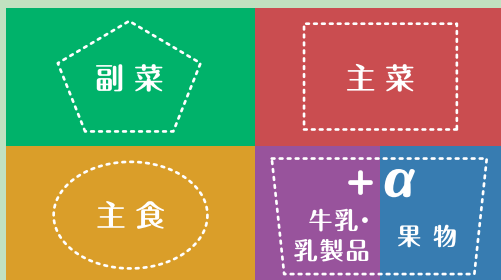
相大生の食事 バランスガイド



コマ全体で1日分の食事の目安を表しているよ!!

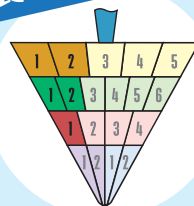


主食、主菜、副菜を組み合わせたバランスの良い食事ができていますか? 1日の中で+αとして牛乳・乳製品、果物も取り入れましょう。



※各食堂のトレーを示しています。

昼食の目安



主食: 2つ(SV)
副菜: 2つ(SV)
主菜: 1~2つ(SV)

※1日分の1/3を昼食で摂れるように食事を選択しましょう!

POINT!

定期的に運動などを行う人は、1日の中で、主食や主菜を1~2つ(SV)多く摂りましょう!



学食のご案内

星が丘キャンパス

カフェテリア エフ ワン ナイン 【CAFETERIA F.19】



 「健康な食事・食環境」認証制度 認証店舗 (☆☆)

【営業場所】

教育学部E棟 1F

【営業時間】

通常営業 10:00～15:00/短縮営業 11:00～13:00

【学生食堂】



 「健康な食事・食環境」認証制度 認証店舗 (☆☆)

【営業場所】

大学会館 1F

【営業時間】

通常営業 10:00～15:00/短縮営業 11:00～13:00

【シーザースカフェ】



 「健康な食事・食環境」認証制度 認証店舗 (☆)

【営業場所】

大学会館 2F

【営業時間】

通常営業 10:00～17:00/短縮営業 11:30～13:30



【営業場所】

生活科学部棟 1F ※ 一部の商品のみ販売

【営業時間】

通常営業 10:00～16:00/短縮営業 11:30～13:30

日進キャンパス

【学生食堂】



 「健康な食事・食環境」認証制度 認証店舗 (☆☆)

【営業場所】

大学会館日進分館1F

【営業時間】

通常営業 10:00～14:00/短縮営業 11:00～13:00
変則営業 11:30～14:00

学食の通常営業・短縮営業・変則営業・休業日に関する詳細は、「[栢山女学園大学](#)」ホームページ内 [営業カレンダー](#)を参照してください。