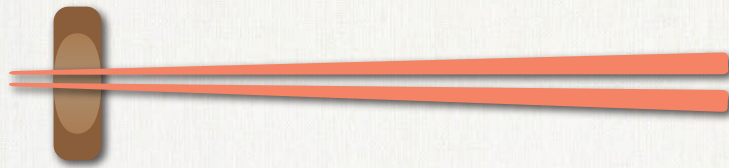




梶山女学園大学  
学食メニュー  
Food Menu 2023



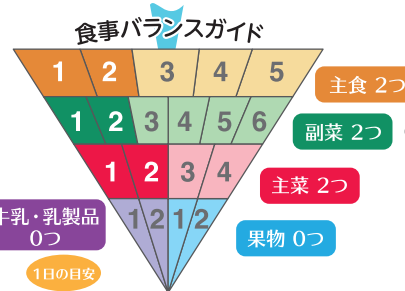
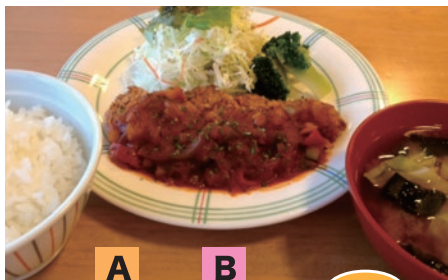
大学内学食・カフェで提供している基本的なメニューについて、名前、写真、価格のほか、総エネルギー、塩分量、野菜量を掲載しています。詳しい栄養情報は各学食・カフェの入口に「メニューカード」として掲示しています。昼食を選択するときに参考にしてください。

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

500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	50%	100%
エネルギー	610kcal	1850kcal	<div style="width: 33%;"></div>	<div style="width: 66%;"></div>
たんぱく質	20.5g	50.0g	<div style="width: 41%;"></div>	<div style="width: 82%;"></div>
脂質	10.6g	50.0g 未満	<div style="width: 21%;"></div>	<div style="width: 42%;"></div>
炭水化物	105.2g	250.0g	<div style="width: 42%;"></div>	<div style="width: 84%;"></div>
食塩量	2.4g	6.5g 未満	<div style="width: 37%;"></div>	<div style="width: 74%;"></div>
野菜量	123g	350g	<div style="width: 35%;"></div>	<div style="width: 70%;"></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

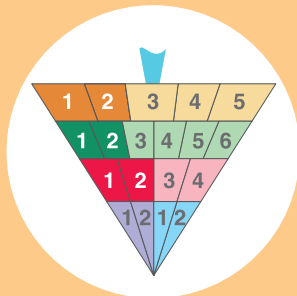
## ヘルシーメニュー

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。

1ヶ月程度で新しくなります。

エネルギー：566kcal  
食塩量：2.0g  
野菜量：140g

500円



たっぷり野菜炒め丼

## 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：580kcal  
食塩量：3.0g  
野菜量：90g

500円



### 日替わりAランチ (照り玉ハンバーグ定食)



エネルギー：766kcal  
食塩量：4.6g  
野菜量：95g

500円



### 日替わりBランチ (ねぎ塩豚丼)



エネルギー：671kcal  
食塩量：3.0g  
野菜量：85g

500円



### チキンかつ定食 ★ソースは「カレー」「味噌」「おろし」があります。



エネルギー：914kcal  
食塩量：4.2g  
野菜量：54g

500円

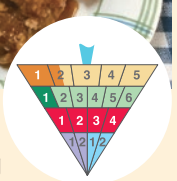


### ユーリンチー定食



エネルギー：739kcal  
食塩量：4.6g  
野菜量：65g

500円



### 唐揚げ定食



エネルギー：702kcal  
食塩量：4.3g  
野菜量：54g

470円



### とんかつ定食 ★ソースは「カレー」「味噌」「おろし」があります。



エネルギー：672kcal  
食塩量：2.5g  
野菜量：55g

470円



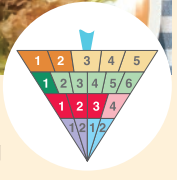
## 丼

### 唐揚げビビンバ丼



エネルギー：763kcal  
食塩量：5.1g  
野菜量：92g

470円



### 鶏玉丼



エネルギー：664kcal  
食塩量：2.8g  
野菜量：44g

450円



各食堂により下記メニューの提供の有無は異なります。

## 丼

### 照り玉丼



エネルギー：477kcal  
食塩量：3.0g  
野菜量：10g



470円

### ヤムニョムチキン丼



エネルギー：529kcal  
食塩量：3.5g  
野菜量：10g



470円

### 鶏ザンギ丼



エネルギー：745kcal  
食塩量：3.4g  
野菜量：44g



470円

### とろとろ親子丼



エネルギー：467kcal  
食塩量：1.5g  
野菜量：5g



410円

### とろとろカツ丼



エネルギー：749kcal  
食塩量：2.1g  
野菜量：5g



470円

## カレー

### 油淋鶏丼



エネルギー：515kcal  
食塩量：2.1g  
野菜量：15g



470円

### カレーライス



エネルギー：501kcal  
食塩量：1.9g  
野菜量：27g



390円

### コロッケカレー



エネルギー：655kcal  
食塩量：2.2g  
野菜量：27g



430円

### ロースカツカレー



エネルギー：711kcal  
食塩量：2.3g  
野菜量：27g



470円

### 唐揚げカレー



エネルギー：662kcal  
塩分量：2.7g  
野菜量：27g



470円

## カレー

### チキンカツカレー



エネルギー：775kcal  
塩分量：2.0g  
野菜量：27g



470円

## うどん・ラーメン

### 日替り麺 (温玉肉うどん)



エネルギー：559kcal  
食塩量：5.9g  
野菜量：40g



450円

### 麺ランチ (味噌ラーメン&ミニ丼)



エネルギー：676kcal  
食塩量：4.1g  
野菜量：38g



500円

### うどん



エネルギー：317kcal  
食塩量：5.3g  
野菜量：15g



360円

### 明太かまたまうどん



エネルギー：416kcal  
食塩量：6.1g  
野菜量：10g



450円

★「かまたまうどん(420円)」もあります。

## 醤油ラーメン



エネルギー：325kcal  
食塩量：5.4g  
野菜量：15g



390円

## 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



450円

## 白湯ラーメン



エネルギー：365kcal  
食塩量：5.6g  
野菜量：15g



390円

## チゲラーメン



エネルギー：495kcal  
食塩量：6.1g  
野菜量：15g



450円

★「チゲうどん(450円)」もあります。

★「塩」「味噌」もあります。

# CEZARS CAFE

シーザースカフェ

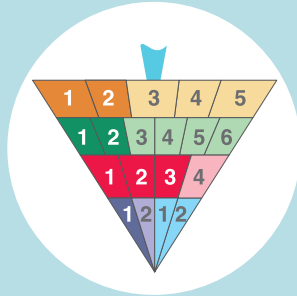
## ヘルシーメニュー

楢大生が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。

変更されることがあります。

エネルギー：608kcal  
食塩量：2.1g  
野菜量：150g

**600円**



**鶏むね肉のトマトソース ビスマルク風**  
★スープ・ライスつき

## 日替わりAランチセット

### ヤンニョムチキン



エネルギー：822kcal  
食塩量：3.9g  
野菜量：110g

**600円**

★スープ・サラダつき



### シーフードリゾット



エネルギー：518kcal  
食塩量：3.7g  
野菜量：95g

**600円**

★スープ・サラダつき



### ガパオライス



エネルギー：724kcal  
食塩量：3.7g  
野菜量：183g

**600円**

★スープ・サラダつき



### 春雨のイタリアンチャブチエ



エネルギー：668kcal  
食塩量：3.9g  
野菜量：195g

**600円**

★スープ・ライスつき



### アランチーニ



エネルギー：585kcal  
食塩量：3.6g  
野菜量：185g

**600円**

★サラダつき



## 日替わりBランチセット

### ハンバーグ&ラタトゥイユ



エネルギー：518kcal  
食塩量：2.6g  
野菜量：325g

**550円**

★スープつき



### きのこことベーコンのリゾット



エネルギー：651kcal  
食塩量：2.9g  
野菜量：205g

**550円**

★スープ・サラダつき



### ペンネグラタン



エネルギー：799kcal  
食塩量：2.2g  
野菜量：330g

**550円**

★スープ・サラダつき



### 海鮮フォー



エネルギー：406kcal  
食塩量：2.3g  
野菜量：135g

**550円**

★揚げ焼売つき



### 中華フォー



エネルギー：488kcal  
食塩量：2.3g  
野菜量：35g

**550円**

★ライスつき



## お弁当

TAKE OUT MENU

デミハンバーグ弁当	エネルギー：538kcal	食塩量：1.4g	野菜量：10g
温玉唐揚げ弁当	エネルギー：642kcal	食塩量：3.5g	野菜量：15g
餃子弁当	エネルギー：580kcal	食塩量：1.6g	野菜量：13g
ハンバーグ・海老カツ弁当	エネルギー：593kcal	食塩量：1.4g	野菜量：10g
チキンカツ弁当	エネルギー：601kcal	食塩量：2.4g	野菜量：30g

各**500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**



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

### 「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
<b>5つ(SV)</b> ごはん(中盛) 3杯程度	
<b>6つ(SV)</b> 野菜料理 5皿程度	
<b>4つ(SV)</b> 肉・魚・卵・大豆料理 3皿程度	
<b>2つ(SV)</b> 牛乳 1杯程度	
<b>2つ(SV)</b> 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~ぶつう」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

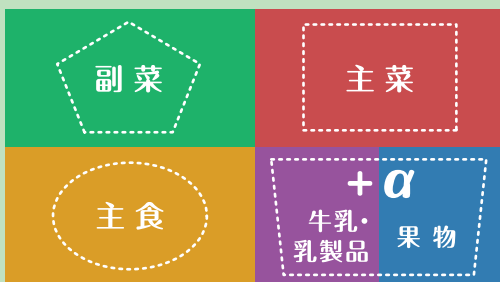
食事バランスが悪いと倒れてしまうよ!



コマ全体で1日分の食事の目安を表しているよ!!

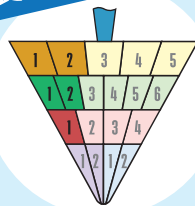


主食、主菜、副菜を組み合わせたバランスの良い食事ができていますか? 1日の中で+αとして牛乳・乳製品、果物も取り入れましょう。



※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】  
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】  
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】  
11:00～13:00

学食の通常営業・短縮営業・変則営業・休業日に関するの詳細は、椋山女学園大学 Webサイト内営業カレンダーを参照してください。また、新型コロナウイルス感染状況により、提供メニューが大幅に異なることがあります。