

みなさま、夏休みいかがお過ごしでしょうか。旅行や留学に行ったり、研究や勉学に勤しんだり、バイトを頑張ったり、もちろん帰省したりなどそれぞれの夏休みを過ごしているかと思います。今月のミールカード通信をお届けします。

9月の食堂営業情報

	北1食堂	北1レストラン	会館食堂	東食堂	北2食堂	北2BBB	西2食堂	霞ヴィオラ	東千田ブナナ
9月1日(日)	×	×	×	×	×	×	×	×	×
9月2日(月)	8:00-19:00	11:00-14:45	11:00-19:30	×	×	×	×	8:00-19:00	11:00-18:00
9月3日(火)	8:00-19:00	11:00-14:45	11:00-19:30	×	×	×	×	8:00-19:00	11:00-18:00
9月4日(水)	8:00-19:00	11:00-14:45	11:00-19:30	×	×	×	×	8:00-19:00	11:00-18:00
9月5日(木)	8:00-19:00	11:00-14:45	11:00-19:30	×	×	×	×	8:00-19:00	11:00-18:00
9月6日(金)	8:00-19:00	11:00-14:45	11:00-19:30	×	×	×	×	8:00-19:00	11:00-18:00
9月7日(土)	×	×	11:00-14:00	×	×	×	×	×	×
9月8日(日)	×	×	×	×	×	×	×	×	×
9月9日(月)	8:00-19:00	11:00-14:45	11:00-19:30	×	×	×	×	8:00-19:00	11:00-18:00
9月10日(火)	8:00-19:00	11:00-14:45	11:00-19:30	×	×	×	×	8:00-19:00	11:00-18:00
9月11日(水)	8:00-19:00	11:00-14:45	11:00-19:30	×	×	×	×	8:00-19:00	11:00-18:00
9月12日(木)	8:00-19:00	11:00-14:45	11:00-19:30	×	×	×	×	8:00-19:00	11:00-18:00
9月13日(金)	8:00-19:00	11:00-14:45	11:00-19:30	×	×	×	×	8:00-19:00	11:00-18:00
9月14日(土)	11:00-14:00	×	×	×	×	×	×	×	×
9月15日(日)	×	×	×	×	×	×	×	×	×
9月16日(月)	×	×	×	×	×	×	×	×	×
9月17日(火)	8:00-19:00	11:00-14:45	11:00-19:30	×	×	×	×	8:00-19:00	11:00-18:00
9月18日(水)	8:00-19:00	11:00-14:45	11:00-19:30	×	×	×	×	8:00-19:00	11:00-18:00
9月19日(木)	8:00-19:00	11:00-14:45	11:00-19:30	×	×	×	×	8:00-19:00	11:00-18:00
9月20日(金)	8:00-19:00	11:00-14:45	11:00-19:30	×	×	×	×	8:00-19:00	11:00-18:00
9月21日(土)	×	×	11:00-14:00	×	×	×	×	×	×
9月22日(日)	×	×	×	×	×	×	×	×	×
9月23日(月)	×	×	×	×	×	×	×	×	×
9月24日(火)	8:00-19:00	11:00-14:45	11:00-19:30	11:00-14:00	×	×	×	8:00-19:00	11:00-18:00
9月25日(水)	8:00-19:00	11:00-14:45	11:00-19:30	11:00-14:00	×	×	×	8:00-19:00	11:00-18:00
9月26日(木)	8:00-19:00	11:00-14:45	11:00-19:30	11:00-14:00	×	×	×	8:00-19:00	11:00-18:00
9月27日(金)	8:00-19:00	11:00-14:45	11:00-19:30	11:00-14:00	×	×	×	8:00-19:00	11:00-18:00
9月28日(土)	11:00-14:00	×	×	×	×	×	×	×	×
9月29日(日)	×	×	×	×	×	×	×	×	×
9月30日(月)	8:00-19:00	11:00-14:45	11:00-19:30	11:00-14:00	×	×	×	8:00-19:00	11:00-18:00

9月のフェアメニューと食べ方提案

9月のおすすめメニュー

9月2日(月) 2日~6日

- 台湾水餃子 ¥540~594
- 焼肉比びび焼肉 ¥590~640
- 回鍋肉(メウロコ) ¥320~352
- チリマヨから揚げ ¥340~374

9月9日(木) 9日~13日

- 焼肉のカレー ¥340~374
- サーモン ¥590~640
- 冷やし担々麺 ¥480~528
- 豚肉と玉子の揚げ ¥470~517
- 豚肉と玉子の揚げ ¥420~462

9月17日(土) 17日~20日

- 豚肉と玉子の揚げ ¥340~374
- 豚肉と玉子の揚げ ¥470~517
- 豚肉と玉子の揚げ ¥420~462

9月24日(土) 24日~27日

- 焼肉のステーキ ¥540~594
- 焼肉のステーキ ¥590~640
- 焼肉のステーキ ¥470~517
- 焼肉のステーキ ¥420~462

ヘルシー・おいしい・日本食

健康メニューのバランスは3:1:2

ごはんが基本!

主菜の量は、ごはんの1/3量(体積)を目標に

副菜の量は、ごはんの2/3量(体積)を目標に

朝食はごはん300kcal、主菜は少くとも100kcal、副菜は少なからず100kcal以上を目標に

秋の健康メニュー

元気な1日のために朝食を食べよう!

朝食簡単メニュー 467kcal

ごはん 171kcal

パン 190kcal

シリアル 106kcal

今年度最後の！10月開始ミールカード新規申込受付中！