

# 関係各位

弘前大学の  
期間限定学生応援企画 今年も始まります。

## 100円朝食実施します！

**期間限定** (平日のみ)

**2017年7月21日(金)~8月3日(木)**

**一日150食限定!**  
期間中 平日の毎朝  
**150食提供します。**



弘前大学の学生に、

- ① 正しい食生活を習慣づけてほしい。
- ② 青森県産の食べ物を知り、食べてほしい。
- ③ 朝食を摂って元気に前期試験に臨んでほしい。

という3つの願いをこめて、今年も「100円朝食」を期間・数量限定で実施します。

7月21日(金)の朝食から、4種類の100円朝食メニューを日替わりで出食します。

時 間： 8:00~10:00 150食限定  
場 所： 弘前大学生協 文京食堂Horest

| 日替りメニュー | スケジュール       | 日替りメニュー | スケジュール       |
|---------|--------------|---------|--------------|
| 7月21日 金 | なす肉味噌いため定食   | 7月28日 金 | 豆腐ハンバーグ定食    |
| 7月24日 月 | 豆腐ハンバーグ定食    | 7月31日 月 | 焼さかな定食       |
| 7月25日 火 | 焼さかな定食       | 8月1日 火  | デミソースハンバーグ定食 |
| 7月26日 水 | デミソースハンバーグ定食 | 8月2日 水  | なす肉味噌いため定食   |
| 7月27日 木 | なす肉味噌いため定食   | 8月3日 木  | 豆腐ハンバーグ定食    |

○本件に関する問い合わせ先

〒036-8650 青森県弘前市文京町1 弘前大学学務部学生課学生支援グループ  
電話0172-39-3113 Mail:jm3113@hirosaki-u.ac.jp

弘前大学学務部学生課

## 2017前期100円朝食メニュー 4種類

### ①なす肉味噌いため定食



茄子肉みそ炒め/茄子・豚肉, ピーマン・赤しそ  
 ほうれん草おひたし(青森県産)  
 トマト(青森県産)  
 たまご焼  
 ごはん(青森県産米)  
 味噌汁(白菜 青森県産)(油揚げ)  
 総カロリー 728.5Kca

夏野菜のなすを肉味噌赤しそで炒めた主菜がメイン

### ②豆腐ハンバーグ定食



豆腐ハンバーグ  
 竹輪の天ぷら(青森県産)  
 キャベツ 和風あんかけ  
 たまご焼  
 トマト(青森県産)  
 中華春雨サラダ(春雨・きゅうり・人参)  
 ごはん(青森県産)  
 味噌汁(白菜 青森県産)(油揚げ)  
 総カロリー 725.2kcal

肉中心の食事に偏りがちなので、豆腐で作ったハンバーグと竹輪天を主菜にしたメニュー

### ③焼きさかな定食



サバ塩焼き(サバ・大根おろし)  
 半熟卵  
 野菜サラダ(キャベツミックス トマト青森県産)  
 ご飯(青森県産)  
 味噌汁(白菜 青森県産)(油揚げ)

総カロリー 834.7Kcal

肉に偏りがちな学生の食事を転換するきっかけになってほしいという願いの「さかな」を使ったメニュー【2016年の人気メニュー】

### ④デミソースハンバーグ定食



ハンバーグ(青森県産米こ豚・県産牛使用)  
 キャベツ デミソース  
 トマト(青森県産)  
 豆と豆乳のサラダ(豆・おから・人参など)  
 半熟たまご  
 ご飯(青森県産)  
 味噌汁(白菜 青森県産)(油揚げ)

総カロリー 704.7Kcal

COOPあおもりで開発した県産豚・県産牛を使用



萩原乳業(株)様のご協賛によりすべてのメニューに青森県産萩原牛乳が付きまます。