

関係各位

弘前大学の
期間限定学生応援企画 2018年度後期も始まります。

100円朝食実施します！

期間限定 (平日のみ)

2019年1月28日(月)~2月8日(金)

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後期試験に臨んでほしい。

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

1月28日(月)の朝食から日替わりで、5種類の定食メニュー・汁物2種類で出食します。

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

○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

2018後期100円朝食メニュー 5種類

① お魚定食

学食で人気の魚メニューを「さばみそ」にしました。
肉に偏りがちな学生さんの食事を転換するきっかけになってほしいです。



《内訳》

- サバの味噌煮
- ご飯（青森県産）
- けの汁（1週目）
- せんべい汁（2週目）
- オクラのお浸し
- 15種のヘルシーサラダ
- りんご（青森県産）

1週目 総カロリーー660Kcal
2週目 総カロリーー680Kcal

※写真の汁物は、1週目の「けの汁」です。

② ハンバーグ定食

ハンバーグは常に人気メニューです。ソースにはたまごを使っています。
ほうれん草、さつま芋、りんごと色もきれいにそろいました。



《内訳》

- ハンバーグ（とろーり卵のせ、キャベツ添え）
- ご飯（青森県産）
- けの汁（1週目）
- せんべい汁（2週目）
- ほうれん草の胡麻和え
- 薩摩芋の甘露煮
- りんご（青森県産）

1週目 総カロリーー660Kcal
2週目 総カロリーー680Kcal

※写真の汁物は、1週目の「けの汁」です。

2018年度 後期 100円朝食メニュー 5種類

③ 源たれ塩野菜炒め定食

青森県人のソウルフードと呼ばれるスタミナ源たれの塩味を使っています。
野菜炒めは、野菜、たまご、ひじきの組合せです。



《内訳》

- 源たれ塩野菜炒め
- ご飯（青森県産）
- けの汁（1週目）
- せんべい汁（2週目）
- 煮たまご
- ひじき煮
- りんご（青森県産）

1週目 総カロリー665Kcal
2週目 総カロリー685Kcal

※写真の汁物は、1週目の「けの汁」です。

④ いがメンチ定食

津軽の庶民の味「いがめんち」は毎回人気です。
通常期はなかなか提供できませんので、100円朝食限定です。



《内訳》

- いがメンチ（キャベツ添え）
- ご飯（青森県産）
- けの汁（1週目）
- せんべい汁（2週目）
- 豆たっぷりヘルシーサラダ
- りんご（青森県産）

1週目 総カロリー630Kcal
2週目 総カロリー650Kcal

※写真の汁物は、1週目の「けの汁」です。

2018後期100円朝食メニュー 5種類

⑤ チキンチーズカツ定食

アンケートの声に応えた新メニューです。
チキンとチーズ、ボリュームたっぷりのメニューです。



《内訳》

- チキンチーズカツ（キャベツ添え）
- ご飯（青森県産）
- けの汁（1週目）
- せんべい汁（2週目）
- 半熟卵
- ほうれん草の胡麻和え
- りんご（青森県産）

1週目 総カロリーー690Kcal

2週目 総カロリーー720Kcal

※写真の汁物は、1週目の「けの汁」です。

2018後期100円朝食スケジュール

日付	曜日	日替りメニュー	日付	曜日	日替りメニュー
1月28日	月	お魚定食	2月4日	月	お魚定食
1月29日	火	ハンバーグ定食	2月5日	火	ハンバーグ定食
1月30日	水	源たれ塩野菜炒め定食	2月6日	水	源たれ塩野菜炒め定食
1月31日	木	いがメンチ定食	2月7日	木	いがメンチ定食
2月1日	金	チキンチーズカツ定食	2月8日	金	チキンチーズカツ定食

※汁物は、1週目が「けの汁」、2週目が「せんべい汁」となります。



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す。