

学食だより vol.2

発行日
2011年7月18日
発行者
学食おうえん団

学食のスタッフさんにインタビュー

キッチンSOZOのスタッフNさんにお聞きしました。

●人気のメニューは何ですか？

唐揚げ丼です。ここだけのオリジナルメニューです。次に人気のメニューは、日替わりランチです。唯一人気がないのが、魚料理です。

●日替わりランチは何種類ありますか？

90～100種類くらいです。月ごとかぶらないよう調整しています。小鉢も種類が色々あります。

●この時期にオススメのメニューは何ですか？

冷たいラーメンです。この季節にオススメです。いつもは醤油風ですが、7月は初めての坦々麺風でした。

●混んでいる時間はいつ頃ですか？

12:00～12:30。

チケット販売をは1時半まで、営業は2時までです。

●手間がかかるメニューはなんですか？

7月では、チキン野菜たっぷりカレーです。下ごしらえやトッピングに手間がかかっています。

●なくなったメニューはありますか？

サバの竜田揚げです。無くなったメニューは魚料理が多いです。

●最後に一言お願いします。

魚料理もぜひ食べに来てください。肉料理も沢山作りますので、よろしくお願いします。

カフェテリアのスタッフYさんにお聞きしました。

●人気のメニューは何ですか？

からあげ定食等、からあげが入っているメニューが人気です。カツ丼も人気で、売り切れる事もあります。チンジャーオロースが人気で、毎月1回はでています。照り焼き丼、ビビンバ丼もよく売れます。

●日替わりランチは何種類ありますか？

70種類以上あります。各種学期に1回ほどでています。

●この時期にオススメのメニューは何ですか？

ジュージャー麺がこの時期にオススメです。冷やしうどん、冷やしそばもあります。

●混んでいる時間はいつ頃ですか？

12:00～12:30。

カフェテリアは10時半から営業して2時まで営業しています。

●フェアについて教えてください。

月に1回は行われています。

●焼きそば、焼うどんについて教えてください。

麺のフェアが行われている時以外、週に2回でています。

●最後に一言お願いします。

温かいものは温かく、冷たいものは冷たくおいしく食べていただけるよう提供していきます。ぜひ来てください。

ご協力ありがとうございました！

キッチンSOZO・カフェテリア
1週間の献立が分かる！

SOZO学食.com

モバイルサイト



WELCOME!!

夏のぶらり野菜

夏の野菜としてトマト・なす・きゅうり等があり、ぶらり野菜といわれています。ぶらり野菜はカリウムを多く含んでいて、心臓を守り、高血圧を防ぎ、むくみの解消にもなります。トマトやきゅうり等は、特に夏場に栄養価が高くなり、この時期にお勧めです。含まれているビタミンAやCが、停滞しがちな新陳代謝を促進し、夏バテ防止にも役立ちます。

そんな夏野菜が使われているメニューは、

カフェテリア 7月 22日「茄子の味噌田楽」

26日「チキンと野菜のトマト煮」

キッチンSOZO 25日「もやしときゅうりのごまあえ」

があります。この時期旬の野菜を食べてみるのはいかがでしょうか？

参考文献：「旬の食材 春・夏の野菜」野田佐和子