

1日30食限定
¥600

食物栄養学科4回生考案

京野菜×PLANT BASED FOOD

後援:京都市
協力:渡邊幸浩氏(農家), スジャータめいらく株式会社
株式会社トーフミート, 株式会社不二家商事

天候等により使用食材変更の場合があります。

緑字:京都市山科区 渡邊氏
により生産された野菜
青字:プラントベースフード

9/24~9/27 新鮮! 水菜とトーフミートのタコライス



メニュー:水菜のタコライス・しろなスープ・スイートポテト
使用食材:白米・トーフミート・玉ねぎ・トマト・レタス・水菜・チーズ/
しろな・人参・絹ごし豆腐/さつまいも・卵・豆乳ホイップ

おすすめポイント
シャキシャキの生野菜をたっぷりのせ、
カレー風味で食べやすいタコライスに仕上げました。

エネルギー:663kcal 野菜量:180g

9/30~10/4 色鮮やか 山科なすと唐辛子のキーマカレーと水菜のマリネ



メニュー:山科なすと唐辛子のキーマカレー・水菜のマリネ・かぼちゃプリン
使用食材:白米・トーフミート・ポタニカルカレー・玉ねぎ・山科なす
唐辛子・赤ピーマン・黄ピーマン/きゅうり・人参・水菜/
かぼちゃ・豆乳・卵・豆乳ホイップ

おすすめポイント
4種類の野菜をのせたカレーライスにマリネを合わせ、
見た目も華やかで食べても美味しいメニューにしました。

エネルギー:757kcal 野菜量:200g

10/7~10/11 農家直伝! 農家めし 麻婆茄子豆腐と大根の間引き菜の炒め煮



メニュー:山科なすの麻婆茄子豆腐・大根の間引き菜の炒め煮・スイートポテト
使用食材:白米・豆腐・トーフミート・九条ねぎ・山科なす/大根の間引き菜
鯉節・じゃこ/さつまいも・卵・豆乳ホイップ

おすすめポイント
一般的なスーパーでは見かけない大根の間引き菜をじゃこと合わせ、
農家さんおすすめの食べ方にしました。

エネルギー:713kcal 野菜量:130g

10/14~10/18 大豆ミートと水菜を使ったハンバーガーセット



メニュー:大豆ミートのハンバーガー・壬生菜豆乳スープ・かぼちゃプリン
使用食材:バンズ・大豆ミート・玉ねぎ・トマト・レタス・水菜
デミグラスソース/キャベツ・人参・コーン・壬生菜・豆乳/
かぼちゃ・卵・豆乳ホイップ

おすすめポイント
食物繊維たっぷりな大豆ミートとプラントベースのデミグラスソースを使い、
ヘルシーなハンバーガーに仕上げました。

エネルギー:577kcal 野菜量:175g

10/21~10/25 野菜たっぷり! しろなの中華あんかけ丼と葉付きかぶのスープ



メニュー:しろなの中華あんかけ丼・かぶのスープ・スイートポテト
使用食材:白米・トーフミート・しろな・唐辛子・しいたけ・人参/
葉付きのかぶ/さつまいも・卵・豆乳ホイップ

おすすめポイント
渡邊さんと一緒に作った野菜をふんだんに使用し、
地産地消にこだわったメニューにしました。

エネルギー:653kcal 野菜量:200g