

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)

2019年7月26日(金)～8月8日(木)

地域戦略研究所が養殖研究に関わった  
「**青森サーモン**」  
初登場です！

深浦町の世界遺産白神山地から流れる天然水を利用して500～600gまで育てた稚魚を今別町の沖合に設置した生け簀で養殖し、約4kgの成魚としたものです。海峡サーモンとはちょっと違う！



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、今回も「100円朝食」を期間・数量限定で実施します。

7月26日(金)の朝食から、5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

○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

## 2019前期100円朝食メニュー 5種類

### ①青森サーモン塩焼き定食

青森サーモンは、津軽海峡で養殖された国産です。サーモンは必須アミノ酸がバランスよく含まれ、集中力・記憶力向上に役立つ栄養素がたっぷりです。



《内訳》

- 青森サーモン塩焼き  
(大根おろし添え) (青森県産)
- ほうれん草ごま和え
- トマト (青森県産)
- ごはん (青森県産)
- さっぱり豚汁

総カロリー 749Kcal

※地域戦略研究所は青森県産サーモン（青森サーモン）の大規模養殖実証事業に共同研究機関として参画しています。

### ②弘前名物いがめんち定食

青森津軽の庶民の味「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》

- いがめんち (キャベツ添え)
- 半熟卵
- トマト (青森県産)
- ごはん (青森県産)
- さっぱり豚汁

総カロリー 817kcal

## 2019前期100円朝食メニュー 5種類

### ③牛バラ焼き定食

甘辛いタレがからんだ牛肉と野菜でごはんがすすみます。  
暑い夏にぴったりなメニューで夏バテを防止しましょう。



《内訳》

- 牛バラ焼き
- ほうれん草ごま和え
- トマト（青森県産）
- ごはん（青森県産）
- 味噌汁

総カロリー 869Kcal

### ④八戸せんべい汁定食

青森南部名物の「八戸せんべい汁」に青森県人のソウルフード「源タレ野菜炒め」を組み合わせた青森の味満載のメニューです。



《内訳》

- 源タレ野菜炒め
- ひじき煮
- トマト（青森県産）
- ごはん（青森県産）
- せんべい汁

総カロリー 720Kcal

## 2019前期100円朝食メニュー 5種類

### ⑤ハンバーグ & りんごヨーグルト定食

人気メニューのハンバーグにデミグラスソースをかけました。  
リクエストの多いヨーグルトに青森県産リンゴを添えて提供します。



《内訳》

- ハンバーグデミグラスソース
- 野菜スープ
- ごはん（青森県産）
- あおもり冷凍りんごヨーグルト（青森県産）
- トマト（青森県産）

総カロリー 736Kcal

## 2019前期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          |
|-------|----|------------------|------|----|------------------|
| 7月26日 | 金  | 青森サーモン塩焼き定食      | 8月2日 | 金  | ハンバーグ&りんごヨーグルト定食 |
| 7月29日 | 月  | ハンバーグ&りんごヨーグルト定食 | 8月5日 | 月  | 牛バラ焼き定食          |
| 7月30日 | 火  | 牛バラ焼き定食          | 8月6日 | 火  | 青森サーモン塩焼き定食      |
| 7月31日 | 水  | 弘前名物いがめんち定食      | 8月7日 | 水  | 八戸せんべい汁定食        |
| 8月1日  | 木  | 八戸せんべい汁定食        | 8月8日 | 木  | 弘前名物いがめんち定食      |



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。