

東洋大学白山キャンパス

# 学食GAIDO



## 東洋大学の「学食ガイド」作成にあたって

本誌は、東洋大学国際地域学部国際観光学科の東海林ゼミの第2期生（26人）が、ゼミの学習活動の一環として、「学食ガイド」を自主的に作成しているものです。

### 目的

学生が充実したキャンパスライフを送る上で、学食は重要な要素の一つです。しかし、残念ながら学食に関する体系的・総合的な情報が流通しておらず、どの学食がどんな料理を出しているのかを知ることは容易ではないです。特に、新入生等については、このような問題意識を持っている学生が少なくありません。

本事業は、このような状況を改善するとともに、もって学食の利用率のいっそうの向上を図ろうとするものです。また、ゼミ活動という点においては、ゼミにおける学習活動の一環として、出版事業を通じた実践的な体験学習を行おうとするものです。

国際観光学科東海林ゼミ第2期生一同

### 実施主体

東洋大学国際地域学部国際観光学科の東海林ゼミの第2期生(26人)

### 対象キャンパス

白山第一キャンパス及び白山第二キャンパス

## <目次>

店舗マップ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 3～4

### 店舗別料理紹介

#### 白山第一キャンパス

スエヒロ	(2号館16階)・・・・・・・・・・・・・・	5～12
スエヒロ	(3号館地下1階)・・・・・・・・・・・・・・	13～26
TOYO FOODS	(4号館地下1階)・・・・・・・・・・・・・・	27～36
Curry mantora	(6号館地下1階)・・・・・・・・・・・・・・	37～42
Deli&Café	(6号館地下1階)・・・・・・・・・・・・・・	43～46
Ciao! A Domani	(6号館地下1階)・・・・・・・・・・・・・・	47～50
鉄鍋屋	(6号館地下1階)・・・・・・・・・・・・・・	51～56
東京食堂	(6号館地下1階)・・・・・・・・・・・・・・	57～62
ラーメン西海	(6号館地下1階)・・・・・・・・・・・・・・	63～67

#### 白山第二キャンパス

Capatina	(C棟2階)・・・・・・・・・・・・・・	68～78
----------	----------------------	-------

学生の生の声 (アンケート調査)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 79

# MAP 《白山キャンパス》



☆6号館B1 拡大図☆

セブン イレブン	カレー マントラ	Deli & Cafe	CiRo! A Domani	鉄鍋屋	東京 食堂	ラーメン 西海

WC



## スエヒロ《2号館 16階》



2号館の16階にあり、スエヒロが運営しています。昼は青空や新宿の高層ビル群、東京タワーを見ながら、夜は素晴らしい夜景を見ながらゆったりと食事することができます。友だちや彼女とロマンチックでリッチな雰囲気に入るのも…。おすすめはサラダうどん。どなたでも利用出来ます。

### ①・店のここが自慢！

第一キャンパスの中でも最上階にあり、絶景のロケーション中でお食事ができます

### ②シェフのオススメメニュー

ハンバーグセットとかつ丼が一押しです。

### ③学生に一言！

まごころを込めておいしく二人で作っています。学生との会話も楽しみの一つです。皆さんが気持ちよく食事ができるようにマナーも守ってね。



## スエヒロ (2号館 16階) 掲載メニュー

- サーロインステーキ
- ハンバーグセット
- カツ丼
- 牛玉丼
- カレーセット
- カツカレー
- A ランチ (和風ロースかつ)
- 中華ランチ (茄子味噌からあげ丼)
- 焼肉セット
- サラダうどん

※他にも多くのメニューがあります。



## サーロインステーキ

満足度★★★★☆

スエヒロ（2号館16階）で一番高いメニュー。ボリューム満点です。

**値段** 700円

**味** 「サーロイン」は、まさに牛肉の高等級部位でありステーキの代名詞です。とろけるような極上の味をぜひ。

**量** 多い。

### 取材班感想

味、量は、申し分ありません。食べる価値は十分にあります。ぜひ一度はお試し下さい。



## ハンバーグセット

満足度★★★★★

ご飯、サラダ、ハンバーグとボリューム満点のメニューです。

**値段** 480円

**味** デミグラスソースがとてもおいしいです。デミグラスソースだけでもご飯を食べられます。

**量** 多い

### 取材班感想

おなかいっぱい食べるには、最適なメニューです。女性には、少々多いかもしれません。





## カツ丼

満足度★★★★★

スエヒロ（2号館16階）にある丼の1つ。他の丼より、やや高い。

**値段** 450円

**味** 基本的には上品な薄味で、ほのかに香る醤油の風味とカツの脂、上に乗っている半熟の卵のバランスが絶妙です。

**量** 普通

### 取材班感想

ご飯とカツの量とのバランスがちょうど良いです。また、揚げてあるのに、脂っぽさを感じません。



## 牛玉丼

満足度★★★★★

すき焼き風の牛丼。生卵をからめてあるので、スタミナたっぷりです。

**値段** 430円

**味** 卵と牛肉がよく絡まっています、とてもおいしいです。

**量** 普通。

### 取材班感想

お肉は普通の牛丼の味なので、ソースがかかっていない所は牛丼の味も楽しめるので、二度おいしいメニューです。



### 取材班感想

男性にも女性にも大人気のカレー!! 320円で食べられるのはこの学食の特権です。  
ぜひご賞味を。

## カレーセット

満足度★★★★★

カツがのっけていてとてもボリュームがある品です。サラダつきが嬉しい一品です。

**値段** 320円

**味** ピリ辛でとても食べやすい品です。かつとルーが合っていて食欲が進みます。

《辛さ度…★☆☆》

**量** 普通。

かつがのっていることでお腹にもたまります。



### 取材班感想

炊きたての白いご飯の上に、サクッと揚がったカツを一口大にカットしてきれいに並べ、見た目、味ともに良かったです。

## カツカレー

満足度★★★★★

スエヒロ（2号館16階）で人気であるカツカレー。スエヒロでは値段が2番目に低くお手頃です。

**値段** 420円

**味** カツのカリカリ感とカレーのコクとが見事に調和され、良い味を出しています。

《辛さ度…★★★》

**量** 結構多い。



### 取材班感想

男性に人気のある品でした。かつとご飯がよく合うので、食欲が進みます。

パワーをつけたい人、ガッツリ食べたい人は、ぜひご賞味を。

## Aランチ 和風ロースかつ

満足度★★★★★

カリッ!!と揚げられたかつが絶妙なおいしさです。お味噌汁付きで大満足です。

値段 500円

味 カリッと揚げられた柔らかいかつにネギがのっています。ご飯がとてもよく合います。

量 結構多い。

ボリュームミーなので、ガッツリ食べたい人にはおすすめです。



### 取材班感想

ピリ辛なご飯ととろみのあるスープがとても合っていて食欲が進みます!!餃子もカリッとしていてとてもおいしい品です。

パワーの出る品なので、ぜひご賞味を。

## 中華ランチ 茄子味噌からあげ丼

満足度★★★★★

茄子味噌からあげ丼・卵スープ・餃子つきの大満足な品です。

値段 470円

味 茄子のピリ辛さがご飯とマッチしていて、食欲をそそります!!とろっとした卵スープが絶妙なおいしさです。

《辛さ度…★☆☆》

量 結構多い。

20円引きで小盛りにもできます。それでもボリュームミーな品です。



## 焼き肉セット

満足度★★★★★

柔らかいお肉がたまらなく、またボリュームのある品です。コロケ・コーン・ポテト・お味噌汁・サラダがあり満腹間違いなし!!

**値段** 500円

**味** 柔らかいお肉でこってり感はなく、食べやすい品です。ポテトもホクホクです。

### 取材班感想

柔らかいお肉なのでとても食べやすかったです。500円でこの品が食べられるのは、この学食の特権です。

ぜひご賞味を。

**量** 結構多い。

お腹にたまります。サラダとお味噌汁がついているので、バランスが良いです。



## サラダうどん

満足度★★★★★

見た目も栄養も完璧で食が進む一品です。夏にぴったりのメニュー。

**値段** 380円

**味** とてもさっぱりしていて、どんどん食べてしまう味です。サラダうどんがよく絡まっています。

### 取材班感想

男性には、量が少ないかもしれませんが、しかし、値段と栄養バランスを考えれば、納得のメニューです。

**量** 普通

—MEMO—

# スエヒロ《3号館地下1階》



銀座の高級すきやきで有名な銀座スエヒロが運営する食堂です。メニューが豊富で、昼休みには多くの学生が訪れます。いつも多くの学生で賑わっている。

## ②・店のここが自慢！

ランチ、丼物、カレー、うどん、そばといった定番メニューからステーキ、各種日替わりメニューまで、ボリュームもあって大人気。

## ②シェフのオススメメニュー

半鉄板焼 いつもスピード提供の熱々鉄板焼。ソースがジュージューと音を立てて食欲をそそります。ボリューム満点でスエヒロの定番メニュー。ライスもたっぷりなので授業でおなかが空いたときにどうぞ。



## ③学生に一言！

いつもご利用ありがとうございます。

## スエヒロ (3号館地下1階) 掲載メニュー

- カレーライス
- ポークカツカレー
- メンチカツカレー
- ピラフキーマカレー
- カレー焼肉丼
- ミニ家常豆腐丼
- サーロインステーキ
- 鉄板焼き
- チャーハンセット
- 日替わりAランチ
- 中華ランチA
- 中華ランチB
- コンビB
- ミニサラダ
- もりそば
- ざるそば
- かけうどん・そば
- きつねうどん・そば
- ためきうどん・そば
- ムジナ
- ラーメン
- 味噌ラーメン
- 味噌コーンラーメン
- 中華麺 (家常豆腐麺)



## カレーライス

満足度★★★★☆

スエヒロの定番メニュー。ほどよい辛さが学生の心を掴みます。

値段 300 円

味 ジワジワくる辛さが後を引く。甘みもあるので辛いものが苦手な方も心配なし。

### 取材班感想

具はそれほど入っていませんが、シンプルだからこそルーのコクと甘さが引き立ちます。300 円というのも学生にとっては嬉しい価格です。

《辛さ度…★★★》

量 丁度良い。

女性にとってはお腹いっぱいになる。



## ポークカツカレー

満足度★★★★☆

スエヒロのポークカツカレー。みそ汁が付いている。ボリュームがある一品。

値段 410 円

味 カレーは甘口。辛いのが苦手な人でも食べられる。ポークカツは、外はサクサクで中はやわらかい。

《辛さ度…★★★》

量 結構多め。

男性にはちょうど良いが、女性一人では食べきるのがやや大変かもしれない。

### 取材班感想

見た目にもボリューム。お腹がすいているときにはもってこいです。福神漬が良いアクセントになっています。





### 取材班感想

とにかくボリュームがたっぷりでした。メンチカツは衣がサクサクでしつこくなく、味噌汁が付いているので最後まで飽きずに食べられます。

## メンチカツカレー

満足度★★★★★

人気のカレーにメンチカツが二つもついた商品です。味噌汁もセットになっています。

値段 430円

味 ルーは結構甘め。ジューシーなメンチカツとよく合う。

《辛さ度…★★☆☆》

量 多い。

カレーは具が少ないが大きいメンチカツだけで充分満足できる。



### 取材班感想

絶妙の味に仕上がっているカレーは、やみつきになること間違いなし。カレー好きの人には、食べてもらいたい一品。

## ピラフ キーマカレー

満足度★★★★★

カレーとチーズの組み合わせは、天下一品。

値段 350円

味 とろ～りとろけている、たっぷりチーズがカレーを引き出す味。

《辛さ度…★★☆☆》

量 ごはんの量もお腹いっぱいになるボリューム

(週ごとにメニューが変わる時もある)



## カレー焼肉丼

満足度★★★★★

日替わり丼の大人気メニュー。焼肉・カレーとのパンチのある味わいがやみつきになります。

**値段** 450 円

**味** 焼肉はコクがあり甘い味付け。カレーのピリッとくる辛さととてもよく合う。

### 取材班感想

焼肉だけでもコクのある味付けで美味しい。カレーとの組み合わせによって味の幅が広がり、いつものカレーに一味加えたい方にお勧め。

《辛さ度…★☆☆》

**量** 多い。

ボリュームがあるので男性には大満足の量。他の日替わり…ねぎ塩豚しゃぶ丼など



## ミニ家常豆腐丼

満足度★★★★☆

お腹すいた！でもガッツリ食べるのもちょっと…という時に。他の学食にはないミニ丼でお腹を満たそう。

**値段** 150円

**味** 家常って何と思う方は多いはず。家常とは日常茶飯事という意味だそうです。中華丼のような味。

### 取材班感想

お肉のやわらかさと、焼き豆腐の食感が絶妙！ミニだけに出来上がるのもすごく早いです。小腹が減った時に安い値段で満足な量をささっと食べる事ができます。学食の便利さを十分に活かした一品です。

**量** 量はミニという事もありますが、値段と比較してみればミニにしては多い方です。小腹が減った時に最適な量と値段です。



## サーロインステーキ

満足度★★★★★

なかなか大学でイメージのないステーキがここで食べられます！

値段 500 円

味 柔らかいお肉としっかりとした和風しょうゆ味。ご飯にとっても合います。

### 取材班感想

600円でステーキが食べれるなんてさすが学食といったところ。ボリュームは少し劣りますが、味は確か☆一度食べてみる価値はあると思います。

量 ボリュームはふつう目。男の人であれば、少し物足りない量。もう一品頼むと程よい量に☆



## 鉄板焼き

満足度★★★★★

勉強疲れにスタミナ満点の鉄板焼きを召し上がれ。

値段 480円

味 ピリ辛和風キノコソースの唐揚げが食欲に火がつくおいしさ。

《辛さ度…★☆☆》

### 取材班感想

和風キノコソースだけで虜になるおいしさです。スエヒロに来たら、まずは鉄板焼きから食べよう！

量 バランスのとれたボリューム

## チャーハンセット



### 取材班感想

450円は割と高めですが、チャーハン以外に春巻きとスープが付いているので納得です。

満足度★★★★☆

スエヒロのチャーハンセット。チャーハンの色が綺麗です。

**値段** 450円

**味** 薄味。好き嫌いなく食べられる。卵の素朴な味がする。スープはコショウが効いている。

**量** ちょうど良い。スープが付いているので、割とさらさら食べられる。

## 日替わりAランチ



### 取材班感想

値段のお手頃感でこの量は最高。毎シーズンメニューが変わるのが魅力です。一度食べる価値あります。

満足度★★★★☆

季節ごとにメニューが楽しめます。季節感を楽しむならこの一品☆

**値段** 500円

**味** 揚げ物は油のしつこさもなく、サツマイモのご飯は、ホクホクとほのかに甘い。秋を堪能した気分になる味です。

**量** 丁度程よい量です。



### 取材班感想

この日はスープチャーハンと揚げ餃子のセットでした。高値かと思いましたが、ボリュームたっぷりで納得のお値段でした。

※写真は一例です。

(平成 21 年 10 月 2 日現在)

## 中華ランチA

満足度★★★★★

中華の主菜と副菜がバランスよく付いたお得感たっぷりのセットです。

値段 470円

味 スープチャーハンはラー油と胡椒がアクセントに。揚げ餃子は酸味のあるタレと相性抜群。

量 結構多い。

セット内容はシェフの気まぐれで不定期に変更される。



### 取材班感想

ピリ辛のあんかけが茄子とご飯によく絡んでとっても美味しいです。量も結構多いので、嬉しいです。

※写真は一例です。

(平成 21 年 10 月 2 日現在)

## 中華ランチB

満足度★★★★☆

茄子にピリ辛のあんかけが絶妙にあったどんぶり。

値段 450円

味 少しピリ辛のあんかけが食欲をそそる。

《辛さ度…★☆☆》

量 結構多い。

セット内容はシェフの気まぐれで不定期に変更される。



### 取材班感想

見た目には多そうに見えますが、おかずの種類が多いので、ごはんが進みます。みそ汁が付いているのもうれしいです。

## コンビ B

満足度★★★★☆

スエヒロのコンビ B。色々な種類のおかずが楽しめるメニューです。

値段 460円

味 コロッケは甘みがあっておいしい。シャケのフライもタルタルソースとマッチしている。マーボー豆腐はとろみが強く、甘口。

量 やや多い。

他に、マーボー豆腐とポークカツのときもあります。その他はシェフの気まぐれで変わります。



### 取材班感想

ドレッシングも3種類から自分の好みによってかける事が出来ます。一人暮らしで野菜が不足しがちな学生にとって、手軽に加えることができるので特にお勧めです。

## ミニサラダ

満足度★★★★☆

シャキシャキな野菜とポテトサラダ。この一品を加えるとバランス良く栄養摂取ができます。

値段 100円

味 キャベツ、にんじんの千切りにレタス、トマトの新鮮野菜が盛り沢山。ポテトサラダもまろやかな口当たり。

量 丁度良い。

この価格でなら納得な量。



## もりそば

満足度★★★★☆

スエヒロの定番メニュー、もりそばは、格安+ボリューム満点。

値段 210円

味 細麺のそばに濃いめのめんつゆは、風味バツグン！のどごしバツグン！

### 取材班感想

もりそばは、いつ食べてもおいしく、飽きさせません。値段が安めだから、もう一皿追加しちゃおう！

量 そばの量は、山盛りで大満足



## ざるそば

満足度★★★★☆

シンプルで一見普通のざるそばですが、この値段でこの味なら、文句なしです！

値段 240円

味 大学の学食 240円とは思えない程、満足のいくざるそば。想像以上においしく、こしもあった。ざるともりはノリのあるなしで30円違うが、節約学生には大きいかも？！

量 240円の割には満足のいく量。ダイエット中の女子にはおすすり。

### 取材班感想

全体的に低価格な印象のスエヒロ。大盛にしたり定食を食べたり、ガッツリと楽しみたい学生にもおススメ！秋の味覚フェアなど季節に合わせたメニューや、日替わりランチなどバリエーションも嬉しい。



## かけうどん

満足度★★★★☆

ネギがトッピングされた  
シンプルなうどんです。

**値段** 210円

**味** シンプルな味付けだが、  
ダシがよく聞いているので食  
欲をそそる。

**量** 適量。

### 取材班感想

麺の固さもちょうどよく、ダシの  
効いたつゆに麺がよくあって、とっ  
ても美味しいです。



## きつねうどん・そば

満足度★★★★☆

老若男女を問わず人気の一  
品であり、スエヒロにおいて  
も定番のメニューである。

**値段** 280円

**味** かつおだしベースのオー  
ソドックスな味。きつねうど  
ん・そばはどこで食べても間  
違いはない。

**量** 普通  
大盛りは50円増し  
温泉玉子のトッピングも50  
円増しで可能。

### 取材班感想

味や量は値段からいって納得でき  
る。男性にはやや少ないかもしれな  
いので、大盛りやセットがおすすめ  
です。





## たぬきうどん・そば

満足度★★★★☆☆

お手軽価格のたぬきうどん。気軽に食べられます。

値段 280円

味 オーソックス な味

### 取材班感想

やはり学生にはこの低価格が嬉しいです。食べる時間があまり取れないときにも手軽に食べられて良いかと思えます。

量 普通。

そばもあります。



## ムジナ

満足度★★★★☆☆

王道。学生にやさしい価格で、素朴なお味。油揚げと揚げ玉が入ったうどんです。

値段 300円

味 和風だしがきいてシンプルな味。消化によさそうな優しい味です。

### 取材班感想

シンプルズベスト☆たまに食べたくなる一品。定番だからこそその魅力あり。こちらもダイエット中の女子におすすめ。

量 少な目。価格と量が比例している感じ。小腹を満たす身は最適。

## ラーメン

満足度★★★★☆

オーソドックスなラーメン。ラーメンといえば醤油味という方に。安くておいしくて満足な人気の一品です。

**値段** 290円

**味** 麺は細麺で、脂身は少なくあっさりしています。メンマにスープがしみこんでいてとてもおいしいです。

**量** 結構多いです。

+110円でチャーシュー麺にできます。

※画像はチャーシューメンです。



### 取材班感想

これぞラーメン！薄くもなく濃くもなく、濃い派でも薄い派でも、どちらの人でも大丈夫です。値段も量もとってもお得です。大人気！定番の一品です。

## 味噌ラーメン

満足度★★★★☆

野菜たっぷりで嬉しい味噌ラーメン。

**値段** 330円

**味** 特に特徴はないが、しっかりしたスープに野菜がよく合う一品。

**量** 麺の量は普通だが、野菜がたっぷりボリュームがある。



### 取材班感想

ラーメン好きには物足りないかもしれないが、普通に美味しいと思った。チャーシューが入っていれば嬉しかった。



## 味噌コーンラーメン

満足度★★★★☆

オーソドックスな味噌ラーメンにコーンと野菜がたっぷりのっています

値段 360円

味 味噌とコーンの味に加え野菜の歯ごたえが印象的。普通の味噌ラーメンに一味加えた人におすすめ。

《辛さ度…★☆☆》

量 普通。

### 取材班感想

板倉の食堂オアシスの味を思い出させるスエヒロのラーメンです。値段も6号館地下の食堂に比べ安く、単品も多いので、節約したい学生にはスエヒロがオススメです★



## 中華麺 (家常豆腐麺)

満足度★★★★☆

日替わりでメニューが変わり、種類が多数あることもあえる。毎日違った味を楽しむことができる。

値段 380円

味 醤油ベースのスープに揚げ豆腐や野菜の入った餡がかかっており、こってりしていない。

《辛さ度…★☆☆》

量 普通

大盛りは50円増し

### 取材班感想

値段も手ごろで味や量にも納得できる。メニューの内容によって値段に違いがあることもあるので注意。

# TOYO FOODS《4号館B1》



天気の良い日は屋外のテラスで食べるのが可能。夏にはつけ麺も登場し、季節のメニューに力を入れています。“アットホーム”な雰囲気、サービスも充実！！仲間と静かに話しながらの食事はここがおすすめ。売店も併設し、授業の合間のひとときにゆったりと利用できます。

## ③・店のここが自慢！

安い！早い！おいしい！この3拍子そろった人気店です。

## ④・エフのオススメメニュー

全部お勧めですが、特に唐玉丼が人気！

## ③学生に一言！

安くて早くておいしい学食を愛情たっぷり込めて提供しますので食べに来てね。



## TOYO FOODS の主なメニュー

- カツカレー
- カレーライス
- 唐揚げカレー
- 唐揚丼
- 中華丼
- かつ丼
- 唐玉丼
- 醤油ラーメン (半チャンラーメン)
- 味噌ラーメン
- かた焼きそば
- ためきうどん・そば
- きつねそば・うどん
- かきあげそば・うどん
- 本日のうどん・そば



## カツカレー

満足度★★★★★

甘口カレーに、どどんとカツがのっている。ボリューム満点の一品。

**値段** 450円

**味** 甘口の昔懐かしカレー。辛口が苦手な人もどんどん食べられるので、ターゲット層は広めです。

### 取材班感想

カレーと言ったらカツカレー！！というくらいTOYO FOODSでは大人気でした。ボリューム満点だからか、特に男性に人気です。サラダ、味噌汁付きが嬉しい一品です。

《辛さ度…★☆☆》

**量** 多めなご飯にたっぷりのルー。その上にカツがのっているので、かなりボリューム満点です。



## カレーライス

満足度★★★★☆

学食でも人気のメニューの一つ。甘口で誰もが食べやすい味です。

**値段** 330円

**味** 甘口なので、どんどん食べられる一品です。具沢山なのが嬉しいポイント。このお値段で味噌汁とサラダ付きはさらに嬉しいです。

《辛さ度…★☆☆》

**量** ご飯を多めに盛ってくれるので満足できる量。お腹いっぱいになります。

### 取材班感想

甘口カレーを好む人はぜひお勧めしたい一品。お肉が多めに入っているので食べごたえあります!! サラダはお好みのドレッシングをかけてお召し上がりください♪



### 取材班感想

カレーはマイルドで甘口でした。野菜は煮込んでいるので口当たりがなめらかです。そこにカラッと揚がった唐揚げがのっているのですから美味しく召し上がれます。

## 唐揚げカレー

満足度★★★★★

人気物同士の相性は抜群です！ジューシーなから揚げが甘口カレーを引き立てています。

値段 400円

味 マイルドな甘口カレーです。辛いものが好きという方には少し物足りないかもしれません。

《辛さ度…☆☆☆》

量 結構多い

サラダとお味噌汁も付いているので満腹になります。



### 取材班感想

唐揚げの下にはキャベツがたくさんあるので野菜との相性も抜群です。唐揚げもやわらかくて、お肉好きにはたまらない一品です。

## 唐揚げ丼

満足度★★★★★

人気物同士の相性は抜群です！ジューシーなから揚げが甘口カレーを引き立てています。

値段 450円

味 甘めのたれがジューシーな唐揚げを美味しくさせています。

量 結構多い

大きな唐揚げが6個も、入ってお味噌汁もついているのでご飯がすすみます。

## 中華丼



### 取材班感想

とろみのあるあんでご飯がどんどん進みます。

いろいろな野菜や品数を一度に食べることができるのでとてもオススメです。

満足度★★★★★

たくさんの野菜の具が入ったとろーり中華あんがご飯とベストマッチ。コロッケとみそ汁つきで大満足な品です。

**値段** 450円

**味** 濃くも薄くもなくちょうど良い味でご飯にピッタリな中華あん。コロッケも甘めでおいしい。

**量** がつつり一人前。

中華あんもご飯も多め。コロッケときゃべつ、みそ汁付きで、おなかもいっぱい。

## かつ丼



### 取材班感想

たくさんの人がかつ丼を注文している理由がわかります。450円でボリュームあるかつ丼を食べられるのはこの学食の特権です。

これを食べたら今日も一日頑張れそうです。

満足度★★★★★

ここでも大人気のかつ丼。ふわとろ卵に揚げたてのかつが包まれ、一口食べたら箸が止まらないおいしさです。

**値段** 450円

**味** 甘口のたれでしつこくない味。かつ、卵などの具にもちょうど合い、あったかご飯にも非常に合うたれ。全く飽きがこない味。

**量** がつつり。

おなかにどんとたまる。付け合わせやみそ汁が付いているのもうれしい。





## 唐玉丼

満足度★★★★★

揚げたて唐揚げと半熟卵の組み合わせは最高です。学食ならではの一品です。

**値段** 450円

**味** 唐揚げと、とろとろ卵を甘口なつゆが味を引き立てています。

### 取材班感想

具とご飯の量が多めなのでおなか。お肉だけでなく野菜もたくさん入っていたのでスタミナつけたい時におすすりめです！

**量** 結構多い

具とご飯がたっぷり入っています。唐揚げは8個も入っているので満足に味わえます。



## 醤油ラーメン (半チャンラーメン)

満足度★★★★★

薄味まろやかなスープと細麺のラーメンが特徴。大きなチャーシューが嬉しい一品。

**値段** 330円

**味** 割と薄味です。でも薄すぎず丁度よい味付けで、寒い日にはもってこいのラーメン。具は質素ですがワカメが多いのでボリュームがあります。

### 取材班感想

今日はさっぱりしたラーメンが食べたい、という日にぴったりの品です。半チャンラーメンセットはこの値段でチャーハンも付くのでお得！！（ラーメンの量は減りますが。）一度で二度おいしい一品です。

**量** 丁度よいです。半チャンラーメンのセットはチャーハンも付くのでお腹いっぱいになります。



## みそラーメン

満足度★★★★☆

野菜たっぷりのみそラーメン。しゃきしゃき野菜と細麺がスープとよく絡み、おいしさがより一層引き立ちます。

**値段** 400円

**味** 少し濃い目のみそ味。このスープが具と麺とがよく合う。

麺は細めで柔らかめ。

### 取材班感想

具がたくさんのもっているので食べ応えがあります。トッピングにゆで卵もこのスープにきつとよく合うだろうなと感じました。

カラダも温まり、ほっとする味のみそラーメンです。

**量** ほどよい量。

具材もたっぷりなので満足。



## かた焼きそば

満足度★★★★★

パリパリの麺に野菜たっぷりとりとろーり中華あんがかかったこの一品。男の子にも女の子にも大人気です。

**値段** 350円

**味** 具たっぷりのあんがかかり、味も濃くなく飽きない。食べ方は人それぞれ。

### 取材班感想

パリパリの麺ととろーりあんの相性が絶品です。パリっとした食感としっとりした食感の両方を楽しめます。

さらにお得な値段なのもうれしく、また食べたい一品です。

**量** 満足。

みそ汁、サラダ付き。

大盛りで注文する学生もいる。

## 本日のうどん・そば



### 取材班感想

値段は、学食の中のうどんの中では高いと感じるがチャーハンも付いてきたので妥当に感じました。薄味のチャーハンと濃い味のカレーうどんは相性ピッタリです。明日の具は何だろうな〜♪

満足度★★★★★

日替わりで具が変わるお楽しみメニュー。取材日はカレーうどんでした。

値段 380円

味 味は濃いカレー味。今日のはがっつり食べたい！！という人にお勧めです。お肉も入っているので満足できます。

《辛さ度…☆☆☆》

量 その日のメニューによって変わりますが、今日はカレーだったのでボリューム満点に感じました



### 取材班感想

サクサクしているかき揚げをつゆにつける割合で食感が変わるので好みの食べ方で召し上がれます。つゆにどっぴりつけても、しっとりして美味しいです。

## かきあげそば うどん

満足度★★★★★

これまた定番とも言えるかき揚げは、かき揚げの具がたっぷりなので食べごたえはあります。

値段 350円

味 醤油ベースのつゆに野菜がたくさん詰め込まれたかき揚げがよく合います。

量 ちょうど良いかき揚げは思ったより小さかったのですがわかめがたっぷりだったので麺との割合はちょうど良かったです。



## たぬきうどん・そば

満足度★★★★☆

あげ玉、わかめ、ネギがのった定番のたぬきそば。低価格なので学生にとって有難いメニューです。

**値段** 300円

**味** あっさりとしたつゆ。  
柔らかめの麺。たぬきそばには欠かせないあげ玉がこのつゆとマッチ。

### 取材班感想

何を食べようか迷った時はコレ！  
お手軽な値段で、いつ食べても飽きないおそばです。トッピングのあげ玉とわかめもおいしいです。

**量** ほどよい量。  
一人前だが一杯でも結構お腹が満たされる。  
麺はうどん・そばを選べる。



## きつねそば・うどん

満足度★★★★☆

定番であるきつねはシンプルな味付けで量もちょうど良いです。

**値段** 300円

**味** 油揚げはほんのり甘くて  
醤油ベースのつゆととても合います。

### 取材班感想

醤油ベースのつゆはだしがきいていて麺と絡み合います。きつねは、ほんのり甘口で味がしみこんでいます。300円という安さで食べられるので金欠の時の強い味方です！

**量** ちょうど良い  
麺と具の量もちょうど良かったです。うどんも選べるのでその日の気分に合わせてオーダーできます。

—MEMO—

# Curry mantra(マントラ)《6号館 B1》



本格インドカレー。釜で焼くナンと自家製ラッシーが自慢のお店です。インド人シェフが作るスパイスたっぷりのインドカレーと、注文を受けてから 350℃のタンドール釜で焼く焼き立てナン。毎日 6 種類のカレーと一晩スパイスに漬け込んだタンドリーチキンを用意しております。

## ① お店のここが自慢！

全て手作り！！ラッシーのヨーグルトもキッチンで牛乳から作っています。インドのスパイス、ガラムマサラもキッチンで調合しています。

## ②シェフのオススメメニュー

一番人気はチキンカレー。だけど、辛口のチキンカレーもGOOD！辛口たまねぎも店長の自信作！！

## ③学生に一言！

紙ナプキンが必要な分だけ持って行って欲しい。厚さ 1 cm になるくらいナプキンを取っていく人もいるけど、そんなに使うの？ほとんどゴミとして捨てているんじゃないかな・・・もったいない！！



## curry mantra の主なメニュー

- 野菜カレー (マイルド)
- ジャがいもカレー (中辛)
- チキンカレー (中辛)
- 辛口チキンカレー (辛口)
- チリチキンカレー (中辛)
- キーマカレー (マイルド)
- マントラカレー (中辛)
- タンドリーチキン (単品)

## 野菜カレー



### 取材班感想

カレーが甘口なので、飲み物は烏龍茶の方が、相性が良いです。

ナンがもちりとしていて、とても美味しいです。少しずつルーを付けるとルーが余るので、大胆に付けて食べると良いと思います。

満足度★★★★☆

マントラで最もマイルドな味とメニューに書いてあるカレー。甘口が好みという方にお勧めです。

値段 500円

味 辛さをほとんど感じない。インゲン、カリフラワー、グリーンピースが入っているのが特徴。

《辛さ度…★★☆☆》

量 多い。ナンが大きく、かなりお腹に溜まる。

ご飯かナンが選べ、飲み物も烏龍茶かラッシーが選べる。

## じゃがいもカレー



### 取材班感想

スパイスの効いたとろみのないルーなので、普段食べているカレーとは一味違った本格インドカレーを味わえます。お腹いっぱい食べたい方におススメです！ラッシー（ヨーグルトの飲み物）も美味しかったです。

満足度★★★★☆

たくさんのじゃがいもがゴロゴロと入った本場のインドカレーです！

値段 500円

味 香辛料とピリリとした辛さが効いた本格インドカレーです。

《辛さ度…★★★☆☆》

量 結構多い。

ご飯の量が多く、じゃがいもも沢山入っているので大変食べ応えのある一品！  
サラダ、ドリンク付きです。





### 取材班感想

鶏肉がとても大きく、食べ応えがあります。これには満足しました。酸味が効いたカレーです。

## チキンカレー

満足度★★★★☆

入っている具は大きな鶏肉だけというこだわり様。これぞ正真正銘のチキンカレーです!!

値段 500円

味 中辛。ルーがドロっとして、ザラザラとした舌触りが特徴。

《辛さ度…★★★☆☆》

量 ご飯の量がとても多い。量を尋ねられるので調整は可能。飲み物は烏龍茶かラッシー。ナンにも変更可能。



### 取材班感想

辛いものが好きな人におすすめ。しかし、このスパイシーなカレーが甘めのナンとよく合います。本格的なカレーが恋しくなったときは、是非食べて欲しい一品です。

## 辛口チキンカレー

満足度★★★★★

家庭のカレーとは一味違う、スパイシーで本格的な辛口インドカレーです。

値段 500円

味 店の中で一番辛いカレーとだけあって、とても辛い! 大きいチキンがごろごろ入っています。

《辛さ度…★★★★☆》

量 ナンやご飯がとにかく多い。カレーの量も十分。ご飯かナン、ラッシーか烏龍茶を選べます。



## チリチキンカレー

満足度★★★★★

野菜カレーと並ぶマイルドなカレーです。酸味がきいていて食欲をそそります。(サラダ・ドリンク付き)

値段 520円

味 たまに強い酸味を感じますが、とてもマイルドなので、食べやすいです。チキンは身がしっかりしていておいしいです。

《辛さ度…★★☆》

量 カレーの量は多いので、通常の半分の量でちょうどいいと思います。

### 取材班感想

一番日本人の味覚に近いカレーだと思います。ちょうど良い辛さなので、多くの人におすすめです!!

ドリンクはウーロン茶か自家製ドリンクの2種類から選べます。



## キーマカレー

満足度★★★★☆

挽き肉には、ラム肉を使用し、お肉の味が引き立ったカレーです。ラム肉が好きな人にオススメです。

値段 500円

味 ラム肉の味がカレーのルーの味に負けず、普通のカレーとは全く異なる。辛さはほぼ感じない。

《辛さ度…★☆☆》

量 シェフがご飯の量を確認するため、丁度良い量を食べられる。ご飯とルーの割合も丁度良い。

### 取材班感想

辛いのが苦手な人は、このカレーが食べやすいと思います。また水分が少ないので、本格的なキーマカレーが味わえます。



### 取材班感想

カレーを6種類中2種類選べるので、好き嫌いがある人でも食べられると思います。サラダもついているので、全体的にバランスが良いと思います。

## マントラカレー

満足度★★★★★

カレーは6種類の中から2種類えらべます。お好みによってライスかナンを選べます。(サラダ・ドリンク付き)

値段 550円

味 写真のカレーは野菜カレーとチキンカレーですが、どちらも程良い辛さで食欲をそそります。

《辛さ度…★★★☆☆》

量 ライスもナンもとても量が多く満腹感で満たされます。ライスの量は普通盛り大盛りから選べます。



### 取材班感想

チキンが真っ赤だったのでもっと辛いと想像しましたが、丁度良い辛さでした。チキンの中は白いのに、味がよくしみています。シェフが手間を掛けた一品、是非ご賞味下さい。これはお勧めです。

## タンドリーチキン (单品)

満足度★★★★★

一晚スパイスに漬け込んだ本格的な料理。250円という低価格が嬉しい。小腹が空いたときにも最適です。

値段 250円

味 ピリ辛で辛すぎない。丁度良い辛さ。味がよくしみていて、とても柔らかい仕上がり。

《辛さ度…★★★☆☆》

量 チキン3個とサラダだけなので、女性には丁度良い量。これでは足りないという人は、550円のセットもお勧め。(ドリンク・ご飯 or ナン)

## Deli & Cafe(デリ&カフェ)《6号館 B1》



種類豊富なサラダと本格料理が楽しめるカフェです。お野菜をバランスよく、お腹いっぱい食べようと思ったらワンコインではなかなか難しい…。それがデリの始まりでした。メインディッシュとサラダを楽しみながらお選びください

### ①お店のここが自慢！

他の店よりもたくさん野菜が取れること。選べる惣菜がたくさんあります。

### ②シェフのおすすめメニュー

A ランチがいちおし。とにかく食べてみてください。

### ③学生に一言！

野菜を美味しく食べられる Deli Café にぜひ来てみてください。



## Deli & Café の主なメニュー

- チキンの鉄板焼き照焼きクリームソース
- 若鶏ときこのこのパスタ入りグラタン
- 牛すね肉と野菜のピリ辛コチュジャンクリーム煮
- やわらかチキンのチーズ包揚げテミグラスソース

※メニューは日によって異なり、他にも多くのメニューがあります



## チキンの鉄板焼き 照焼きクリームソース 満足度★★★★☆

第一キャンパスで一番の人気の料理。甘いソースがポイント。また3種選べるサラダがおすすめ。

**値段** 500円

**味** こってりしたソースがチキンによく絡んで、とっても美味しいです。

### 取材班感想

チキンが柔らかく、量も多く野菜も好きなものを3種選べるので、いつも笑顔にさせてくれます。

**量** かなり多い。女性は1品を2人で食べることも。大盛りはサービス。



## 若鶏ときのこの パスタ入りグラタン 満足度★★★★☆

ボリューム満点グラタン。出来立てが味わえます。さらにドリンク、三種類のサラダが選べるお得なセット☆

**値段** 500円

**味** 他のトマト味の Pasta に比べ、あっさりとしていてトマトの素材の味が活かされている一品。チーズをかけるかどうか、店員さんがその都度確認してくれる。

《辛さ度…★☆☆》

**量** 女子にとってはかなり多めなので、お腹がすいている時に食べるのがオススメ。

### 取材班感想

単品はなく、全てパスタ・サラダ・デザート・ドリンクのセットなのでたっぷり食べたい時におすすめ。またサラダ又はデザートはなくし、ドリンクのサイズアップをできるのが嬉しい☆



### 取材班感想

8種類のサイドメニューから3つを選ぶ事ができるシステムはとてもうれしかったです！サイドメニューだけでもかなりのボリュームで、特にトマトのバジル和えがおいしかったです☆

## 牛すね肉と野菜のピリ辛 コチュジャンクリーム煮

満足度★★★★☆

なかなか口にした事のない凝った味のスープです。ライスとの相性も抜群です！

値段 500円

味 牛すねとコチュジャンクリームの独特の癖があるので苦手な人には難しいかもしれない。そこまで辛くないので辛いモノが苦手な人にも◎

《辛さ度…★★★》

量 ドリンクと、好きなサイドメニューを3つ選ぶ事ができる。お腹はかなり満足できるはず。



### 取材班感想

ライスもバター風味でほんのり甘い味わいでやみつきになってしまいます。

## やわらかチキンのチーズ 包み揚げデミグラスソース

満足度★★★★☆

ボリュームがあって満足な一品。洋風揚げ物を食べるなら、この店のこのメニュー！

値段 500円

味 デミグラスソースとパリパリとした包み揚げチーズの味が口の中でとろ～りコラボレーション！！

量 そこそこ多い。小食の女の子には少し量は多いかな？男の子ならペロリと食べてしまうでしょう。

# Ciao ! A Domani(チャオ ア ドマーニ)《6号館 B1》



選べるソースとサラダ、デザートが付く学食唯一のパスタ屋です。素材から丹念に仕込んだパスタソースから全て手作りでご用意しています。

## ①お店のここが自慢！

料理は全て手作りで、出来合いのものはいっさい使っていないこと！

## ②シェフのおすすめメニュー

だいたい週替わりでパスタ（4種類）セットの内容が変わりますが、4種類の中から2種類を選ぶ事ができる、「-half&-half」がとても人気で、おすすめでもあります！！パスタの中ではカルボナーラなどのクリームソース系が人気です☆



## ③学生に一言！

まだまだ Ciao ! A Domani を利用した事のない学生さんもたくさんいると思うので、是非是非召し上がってください！



## Ciao! A Domani Pasta Italian の掲載メニュー

- ベーコンとシメジのトマトクリームソース
- ボローニャ風牛肉のミートソーススパゲッティ
- チキンと揚げ茄子のバジル風味のトマトソース
- ホタテとほうれん草のクリームソース
  
- ハーフ&ハーフセット

※ 4種類のパスタは週によって変わります。



## ベーコンとシメジの トマトクリームソース

満足度★★★★☆

トマトクリーム好きにはたまらない一品。後味さっぱりなトマトクリームを堪能あれ。

**値段** 500円

**味** パスタの量が多いのか少し薄味。しかし、味に深みがあり、さっぱりとした味わい。

### 取材班感想

500円でこれだけの量は素晴らしいです。メニューも日替わりで楽しめ、味も美味しいものばかり。実はデザートのパナコッタも美味しいんです☆

**量** かなりの量です。がつつり食べたいなら最適。女の子の中では残してしまう人が多いのではというほど多いです。満足の量です。



## ボローニャ風牛肉の ミートソーススパゲッティ

満足度★★★★☆

ミートソースが食べたいと思ったらこの料理。これぞミートソース！王道の味です。

**値段** 550円

**味** 牛肉のミートソースの量がボリュームで満足。味も濃くてとてもおいしいです。

**量** 結構多い。ファミレスのスパゲッティとは比べないでください。とても多いです！量に文句はありません。

### 取材班感想

550円と聞いたら高いと思うかもしれませんが、牛のひき肉をふんだんに使用しています。なかなかここまで贅沢なミートソースを食べる事ができるお店はないと思います。



### 取材班感想

単品はなく、全てパスタ・サラダ・デザート・ドリンクのセットで 500 円。単品だけ食べたい時には少し量が多く値段も高めかも。しかしサラダ又はデザートをなくしドリンクのサイズアップをできるのが嬉しい☆

## チキンと揚げ茄子の バジル風味のトマトソース

満足度★★★★☆

チキンと揚げ茄子が入っているが、脂っこさはなく食べやすいパスタです。サラダ、デザート、ドリンク付はお得!

値段 500円

味 他のトマト味のパスタに比べ、あっさりとしていてトマトの素材の味が活かされている一品。チーズをかけるかどうか、店員さんがその都度確認してくれる。

《辛さ度…★☆☆》

量 女子にとってはかなり多めなので、お腹がすいている時に食べるのがオススメ。



### 取材班感想

学食で 500 円は少々高めだが、パスタの量も多く、サラダやデザート、飲み物まで付いてくるので値段はあまり気にならないです。

## ホタテとほうれん草の クリームソース

満足度★★★★☆

4つあるパスタセットの中の1つ。このパスタは日替わりでメニューが変わる。

値段 500円

味 さっぱりとしたクリームソース。ホタテの貝柱はあまり入っていなかったが、ホタテの風味が効いている。

大盛りにすると飽きるかもしれないので注意。

量 結構多い  
大盛りは無料

# 鉄鍋屋 TOKYO KITCHEN《6号館 B1》



鉄鍋を使った新感覚あつあつ鉄鍋ごはん専門店です。あつあつの鉄鍋でジュージューとソースの香ばしさに食欲がそそります。

## ①お店のここが自慢！

鉄鍋ならではの料理から自慢の創作料理まで、他では味わえない料理の数々を取り揃えています。

## ②シェフのオススメメニュー

鉄鍋ビビンバ焼きごはん。これぞ鉄鍋の醍醐味です。よく混ぜあつあつのうちに召し上がれ！

## ③学生に一言！

鉄鍋専門料理はなかなか味わう機会がないと思います。そんな鉄鍋料理をワンコインで味わえるので、是非寒くなる時期を利用してお試しください。



## 鉄鍋屋の掲載メニュー

- チキンのドリア風鉄鍋ごはん
- 鉄鍋ローストポークミネストローネ
- とろ〜りチーズビビンバ鉄鍋焼きご飯
- 半熟卵のドライカレー
- スタミナ牛焼き肉鉄鍋ご飯

※メニューは日によって異なり、他にも多く飲メニューがあります。



### 取材班感想

見た目も色鮮やかで良い。味も、濃さやソースのバランスが丁度良く、とても美味しいドリアです。熱いうちに食べると溶けたチーズが絡んで、さらに美味しいです。

※写真は一例です(平成21年10月13日)

## チキンのドリア風 鉄鍋ごはん

満足度★★★★★

トマトソースとホワイトソース二種類のソースのうえに、とろ〜り溶けたチーズがのっているドリアです。

値段 500円

**味** トマトソースの酸味とホワイトソースのまろやかさが丁度良く合う。溶けたチーズも相性バッチリ。

**量** ご飯の量が少し多いが、お腹がすいていれば、とても満足のできる量。お肉も鶏肉なので、そんなにガッツリではない。



### 取材班感想

普通のカネストローネとは違った形の鉄鍋となって登場しました。新食感を味わえると思います。おかげで6種類中3種類選ぶことができ、春雨スープも選べます。

※写真は一例です(平成21年10月13日)

## 鉄鍋ローストポーク ミネストローネ

満足度★★★★☆

鉄鍋にミネストローネが加わりました!!中にある大きいチャーシューがおいしくておススメです。

値段 500円

**味** ミネストローネは少し酸味がきいていますが、チャーシューの旨味とよく合います。野菜も種類が豊富でバランスが良いです。

**量** 量はかなり多めなので、しっかり食べたい時にはもってこいのメニューです。



### 取材班感想

見た目がおしゃれで可愛い。鉄鍋ならではの料理や他では味わえないオリジナルメニューなど、一度は食べる価値あり。ソフトドリンクも6種類から選べてお得でした。

※写真は一例です(平成21年10月13日)

## とろ〜りチーズビビンバ鉄鍋焼きご飯

満足度★★★★★

あつあつの鉄鍋でのジュージューという音が食欲をそそります。ビビンバに濃厚なチーズのかかった逸品です！

値段 500円

味 濃厚なチーズとピリ辛の挽き肉が混ざり合った香ばしい味わいです！わりとあっさりとしていて女性向き。

《辛さ度…★★☆☆》

量 普通。

女性には程よいが、男性には少し少ない。味噌汁、サラダ、ドリンク付きです。



### 取材班感想

、ボリューム満点なので納得です。カレー好きな人はリピートしてしまいそう。量がとても多いため女子は食べきれないかも…。

※写真は一例です(平成21年9月9日)

## 半熟たまごのドライカレー

満足度★★★★★

スパイシーなドライカレーに半熟玉子が乗った贅沢なオムカレー。大満足の一品です。

値段 500円

味 ピリッと辛いたっぷりのドライカレーと、とろとろの半熟卵のベストコンビネーション！

《辛さ度…★★☆☆》

量 とにかくドライカレーの量が多いので、空腹の男子でも満足な量。副菜を3品選べます。



## スタミナ牛焼き肉 鉄鍋ごはん

満足度★★★★★

男の人には人気そのうな  
メニューです。牛肉が沢  
山あって、ガツリ  
食べたい人にオスス  
メです。

**値段** 500円

**味** ビビンバに似ている。牛肉もやわらかくて、とても美味しい。卵をくずして食べると、まるやかな味になる。

**量** ご飯の量も多く、牛肉も沢山のっているので、ガツリメニューである。女の子は二人で食べるといいかもしれない。

### 取材班感想

500円で、このボリュームとこの味が食べられるので、とても満足できると思います。やわらかいお肉がとても美味しいです。安くスタミナをつけたいのならオススメです!!

※写真は一例です(平成21年10月13日)



—MEMO—

## 東京食堂《6号館 B1》



オムライスと多彩なメニューとボリュームが自慢の洋食屋さん。  
従来の学食のイメージを覆す新しいスタイルのお店です。

### ⑤・店のここが自慢！

洋食定番のメニューから毎週替わるメニュー、サラダとデザート、スープ、お茶が付いてボリューム満点。気分によってソースを選んで楽しめます。馴染みやすさと飽きが来ないようにスタッフ一丸となって努力しております。

### ②シェフのオススメメニュー

半熟とろとろオムライス

オーダーが入ったらその場で作ります。とろとろ玉子が食欲をそそります。

### ③学生に一言！

若いスタッフが多く、気軽に来店出来るようなお店です。

皆様が卒業して何年後かに、思い出の場所・味になっていただけたら幸いです。

## 東京食堂の掲載メニュー

- チキン南蛮セット
- 若鶏のからあげセット
- オムライスセット
- チキンの竜田揚げ 香味ソース
- 自家製手ごねハンバーグ

※メニューは日によって異なり、他にも多くのメニューがあります。

## チキン南蛮セット



満足度★★★★★

鶏肉のやわらかさ、衣のカリカリさ、甘酢とソースのマッチング絶妙です！（スープ・デザート付き）

値段 500円

**味** 甘さの中に酸味があり、夏バテ時期にも食をそそります。タルタルソースの相性も抜群です。

**量** 結構多い。

ボリュームが多いですが、甘酢でさっぱりしているので、飽きが来ません。

### 取材班感想

チキン南蛮ははじめサクッと食感が良い。ソースが馴染んでくるとまた別の味の染み込んだ深い味わいになる。ソースのかけ具合によって、味が違うので飽きずに食べられる。

※写真は一例です（平成21年8月6日）

## 若鶏のからあげセット



満足度★★★★★

普通のから揚げではありません!!ソースをかけるんです。しかも2種類も選べるんです。（スープ・デザート付き）

値段 500円

**味** からあげにかけるソースを4種類の中から2種類選べます。サルサソースがオススメです。ピリ辛でさっぱりと食べられます。

**量** 量多いです。ご飯が硬めなのでから揚げと調度良い相性です。

### 取材班感想

ソースが選べるので飽きが来ません。サルサソースはタバスコ風味ですが、そこまで辛くないのでオススメです。衣のサクサク感と鶏肉の柔らかさで食をそそります。

※写真は一例です（平成21年8月6日）



## オムライスセット

満足度★★★★☆

トマトの酸味のきいたオムライスはいかがですか。ライス硬めです。ソースも自由に選べます。

値段 500円

味 チキンライスはトマトの酸味がきいている。ソースは3種類から1つ選べます。ご飯に酸味があるので、ホワイトソースがオススメです。

量 普通、ちょうど良い。サラダ・デザート・スープも付くのでお得感があります。

### 取材班感想

デミグラスソース・ホワイトソース・サルサソースの中から1つ選べる。チキンライスに酸味がきいているので、ホワイトソースでまろやかさを出したものが美味しかった。

※写真は一例です(平成21年8月6日)



## チキンの竜田揚げ 香味ソース

満足度★★★★★

チキンがとても大きく、ガッツリ食べたい人にお勧めです。おかずは6種類の中から3品選べます。

値段 500円

味 お肉がとてもサクサクしていておいしい。あまりしつこくないので、ペロッと食べられる。

量 ご飯の量は多めでお肉のサイズも大きいので、空腹時や男性には最適。女性なら2人で一品が適量。

### 取材班感想

チキンの竜田揚げは食感がとてもサクサクしていて良いです。おかずを6種類の中から3種類選べるので、全体のバランスがとれると思います。

※写真は一例です(平成21年10月13日)



## 自家製手ごね ハンバーグ

満足度★★★★★

オニオンクリームソースがかかった食べ応えのある手ごねハンバーグ。

**値段** 500 円

**味** クリーミーなソースがたっぷりかかっており、ご飯とよく合う。お肉もとってもジューシー！

### 取材班感想

クリームソースとハンバーグのコラボがとてもおいしいです。女性にも男性にも人気のメニューです。ハンバーグは和風派という方もぜひ一度お試しあれ！

※写真は一例です（平成21年9月9日）

**量** ご飯の量が多く副菜も3品つくので食べ応え抜群！大満足な一品です。栄養バランスも良さそうです。（副菜は6種から3種選ぶ）

—MEMO—

## 西海《6号館B1》



あご（とびうお）だしとんこつを使った長崎ら〜めん店。

### ⑥・店のここが自慢！

豚骨スープ。

あっさりしているので、女性にも食べやすい。チャーハンの大盛りサービスと野菜ラーメンの野菜大盛りサービスやっています。

### ②シェフのオススメメニュー

・チャーハン：西海のダシを使用しています。西海ラーメン：あおさのりの香りが良いラーメンです。

### ③学生に一言！

ヒマなのでどんどん来ててください。  
冬限定で、カレーつけ麺始めました。

（今年度末までです。）





## らーめん西海の掲載メニュー

- 西海ラーメン
- みそ野菜盛り白山ラーメン
- 野菜盛り白山ラーメン
- つけ麺
- チャーハン

※多数のセットメニューと、トッピングがあります。



### 取材班感想

絶対に食べる価値のあるラーメン。こだわりのスープから具材まで何が何でもおいしいの一言。西海ラーメンを食べて、元気になろう！

## 西海ラーメン

満足度★★★★★

普通のラーメンとは呼ばせないほどのおいしさ。

**値段** 480円

**味** こってり塩味ベースのスープに、めっちゃやわらかいチャーシューがとってもおいしい。

**量** 細麺たっぷりの西海ラーメンは、大満足！

(20円増しで、チャーハンまたはサラダ・ドリンクセットにできる)



### 取材班感想

野菜がたくさん入っているので、女性にはうれしいラーメンです。みそを溶かすことで、2種類の味が楽しめます。

## みそ野菜盛り 白山ラーメン

満足度★★★★☆

ラーメン西海のみそ野菜盛り白山ラーメン。野菜やお肉がどっさり入っていて、具たくさんラーメン。

**値段** 500円

**味** さっぱり豚骨味。上に乗っているみそを溶かすと、味がはっきりして少しピリ辛になる。

《辛さ度…★☆☆》

**量** やや多い。

麺の量が多いので、男性も満足できる。野菜もたっぷり入っているので、女性にもうれしい。



## 野菜盛り 白山ラーメン

満足度★★★★★

たっぷり野菜が食欲をそそる、ガッツリラーメン。

### 取材班感想

とんこつスープに豚肉や数種類の野菜がとても色鮮やかです。白山キャンパスを訪れたら一度は食べたい人気メニューです。

**値段** 480 円

**味** とんこつベースではあるが案外さっぱりとしているので飽きがこない。細麺にコシがあり、本格派である。

**量** 野菜がたっぷりのっているためボリュームがある。  
(190円増しで、チャーハンまたはサラダ・ドリンクセットにできる)



## つけ麺

満足度★★★★☆

牛肉と玉ねぎを煮たものがたっぷりのった温かいつけ麺です。

### 取材班感想

麺が見えないほどのった牛肉の量に驚きました。つけ汁があっさりしているので飽きずに食べられます。ねぎと紅生姜が色鮮やかで見た目もきれいな一品です。

**値段** 490円

**味** 甘めのつけ汁と甘く煮た牛肉がよく合う。万能ねぎと紅生姜がアクセントに。

**量** 結構多い。  
190円増しでチャーハンセット、サラダ・ドリンクセットに。夏は冷やし坦々麺など季節によって変わる。

## チャーハン

満足度★★★★★

西海自慢のチャーハン。

学食とは思えないほどの味で  
誰もが納得。



### 取材班感想

白山第一キャンパスに通っていたら、週5で食べたいと思った。チャーシューの味が染み出っていて、とっても美味しいです。

**値段** 470円

**味** ちょっと濃い目で、とても美味しい。

**量** 男性には物足りないかもしれない。

(60円増しでサラダ・スープorドリンクセットに出来ます)

—MEMO—

# カパティーナ《白山第二キャンパス C棟2F》



## ①・店のここが自慢！

作り置きではなく、注文を受けてから作るのので、できたてで温かい学食が食べられます。手作り感あふれるメニューです。

## ②シェフのオススメメニュー

「このメニューが特にオススメ！」というメニューはありません。カパティーナのメニューすべてがお勧めです。

## ③学生に一言！

カパティーナではカレーメニューが豊富です。  
学生の食堂利用マナーが良いことがうれしいです。

## Capatina の掲載メニュー

- カパティーナランチ (ライス・スープ付)
- 本日のパスタ
- 本日のラーメン
- チャーシュー麺
- わかめうどん・そば
- ちくわ天うどん・そば
- 温玉カレーうどん・そば
- オムライス
- 牛丼
- チキン丼
- テミカツ丼
- チキンとビーフのよくばり丼
- ポークカレー
- チーズカレー
- からあげカレー
- カツカレー



## カパティナーランチ (ライス・スープ付)

満足度★★★★★

大人気のカパティナーランチです。日替りメニューなので毎日のランチが楽しみです。

**値段** 450円

**味** 肉野菜炒めは歯応えがありちょうど良い味付け。ライスはややかため。スープは濃い味。

### 取材班感想

ライスとスープが付いて450円はお手頃な値段です。肉と野菜のバランスが取れているのでとてもヘルシーなメニューだと思います。彩りも良いので食欲をそそります。

※写真は一例です。

**量** ライス、肉野菜炒め、サラダは多すぎず、食べ残すことのない量。他に「マーボー茄子」などのメニューがある。

## 本日のパスタ

満足度★★★★☆

カパティナー唯一のパスタメニューです。ミニサラダが付いています。

**値段** 430円

**味** パスタに魚介の味がしっかり付いている。具がとても軟らかい。全体的に水っぽくないところが嬉しい。



### 取材班感想

パスタ好きにはたまらないメニューだと思います。今回は魚介がたっぷりのパスタでした。結構ボリュームがありますが、おなかが空いている時はあっという間に完食してしまいそうです。※写真は一例です。

**量** 特に具の量が多い。パスタ一品だけでおなかがいっぱいになる。他に「えびと梅干のあっさり和風味」などのメニューがある。





## 本日のラーメン

満足度★★★★☆

日替りでメニューの中でも特に男女問わず人気があるラーメンです。

値段 350円

味 肉味噌が濃すぎず食べやすい。お好みでスパイスをかけるのもおすすめ。

### 取材班感想

肉味噌が麺と絡んで汁がなくてもスイスイ食べられます。汁なしの坦々麺なら暑い日、寒い日を気にしないで食べられますし、麺の食感を味わいたい方には特におすすめです。※写真は一例です。

量 汁なし坦々麺に関しては一見少ないように見えるが食べてみるとちょうど良い量。他に「みそラーメン」などのメニューもある。



## チャーシューメン

満足度★★★★☆

チャーシューが5枚のついています。季節を問わず人気があるラーメンです。

値段 500円

味 あっさりとした醤油味。こってり系が好きなお方には少々物足りないかも知れない。

### 取材班感想

チャーシューののりの良さには驚きました。具はわかめ、メンマ、ネギといたってシンプルなのですがチャーシューの存在感がラーメン全体を引き立てていると思います!!

量 チャーシューが多め。全体的にちょうど良い量。あっさりした味なので飽きずに食べられる。



## わかめうどん・そば

満足度★★★★☆

カパティーナ定番メニューの一つ。うどんかそばかは注文時にお店側に伝えます。

値段 300円

**味** 具はわかめとネギでとてもシンプル。スープはくせがなくあっさりとしている。麺のかたさもちょうど良い

**量** 女性の方でも食べきれる量。時間帯によっては無料でかき揚げや温玉のトッピングができる。

※うどんとそばあり。

### 取材班感想

こってり系&ガッツリ系メニューが多い中、さっぱり&軽めな食事をしたい方にうってつけの一品です。



## ちくわ天うどん・そば

満足度★★★★☆

温かいうどんまたはそばの上にちくわが2本ものっています。見た目からボリューム感があるメニューです。

値段 380円

**味** スープがやや薄口。濃い口好きには少々物足りないかもしれない。ちくわはモチモチしている。

**量** ちくわが2本のっているが1本でも十分おなががいっぱいになる。

※うどんとそばあり。

### 取材班感想

シンプルな味のうどんやそばに飽きたら是非食べたい一品です。トッピングが選べるので何度食べても飽きません。ちくわの天ぷらをのせることで一気に食欲が湧きます。

## 温玉カレーうどん・そば



### 取材班感想

温泉卵がのっているなので、よりマイルドな味わいが楽しめます。温泉卵を混ぜるだけでこんなにおいしくなるなんて驚きました!!カレーうどん好きには外せません。

満足度★★★★☆

カレーうどんまたはそばの上に温泉卵がのっています。トッピングにおにぎりが付いてくるのが嬉しいです。

値段 380円

味 カレーの風味とダシの味がよく絡みあっている。温泉卵を絡めることでトロトロ感とまろやかさが増す。

《辛さ度…☆☆☆☆》

量 カレーうどんの量はちょうど良いが、トッピングのおにぎりを選べるので物足りなくなることはない。  
※うどんとそばあり。



### 取材班感想

450円だけあって見た目もとてもボリュームがありました。ランチにはかかせない一品です。

## オムライス

満足度★★★★☆

半熟のトロトロとした卵とデミグラスソースの香りが食欲をそそるカパティーナの人気メニューです。

値段 450円

味 卵はとろけるほどの味わい。中のケチャップライスがもっと濃い味だったら嬉しかった。

量 ケチャップライスの量は多すぎず飽きが来ない。デミグラスソースはたっぷりかかっている。  
※スープ付。

## 牛井



満足度★★★★☆

丼物といったらカパティーナの牛井ではないでしょうか。大きめの丼にご飯も牛肉もたっぷり入っています。

値段 400円

味 ご飯のかたさと牛肉の柔らかさがマッチしている。牛肉は味がしっかりと付いている。

量 ご飯と牛肉の量ともに多い。

※スープ付。

※ミニ牛井 (250円) あり。

※プラス 80円で大盛り。

### 取材班感想

ご飯と牛肉のバランスが取れているのはもちろん、とてもボリュームがあります。汁だく好きの方には少々物足りないかもしれませんがご飯にも味がしみているのがとても嬉しいです!!

## チキン丼



満足度★★★★☆

牛肉より豚肉、豚肉より鶏肉とヘルシー志向な方にはうってつけのカパティーナ人気メニューです。

値段 400円

味 チキンには甘口系のソースがかかっている。サラダがのっているのでチキンとのバランスが良く食べていて飽きがこない。

量 一見大盛りに感じるが、意外とあっさり食べられる。

※スープ付。

※プラス 80円で大盛り。

### 取材班感想

スープ付で、丼の中にサラダも入っているのですが量の割にはさっぱり食べられました。400円でおなかがいっぱいになるので、お肉好きな人にはたまらない一品です。



## デミカツ丼

満足度★★★★☆

たっぷりのデミグラスソースをカツ丼にかけた最近から始まった新しいメニューの一つです。

**値段** 450円

**味** デミグラスソースとカツの組み合わせは相性抜群。サクとした歯ごたえの後に肉の柔らかい食感が続く。

### 取材班感想

カツ丼にデミグラスソースがかけあってカツカレーとはまた違った味わいでおいしいです!!しかもカツがサクサクしています。ボリュームたっぷりなので男の子でも満足の量です。スープも付いていてお得です。

**量** ご飯の量は多め。  
ご飯をガッツリ食べたい方におすすめ。  
※スープ付。  
※プラス80円で大盛り。



## チキンとビーフのよくばり丼

満足度★★★★☆

カパティナーのガッツリ系メニューの一つです。一つの丼で唐揚げ丼と牛丼が楽しめます。

**値段** 500円

**味** 唐揚げにかかっているソースとマヨネーズがやや濃い。2つの味が楽しめるので飽きが来ない。

### 取材班感想

メニューの名前通り、ひと目見ただけで豪華な一品です。下のご飯が見えないほどチキンとビーフがのっています。ランチタイムにはもちろんちょうどおなが空いてくる夕方時にも食べたくなります。

**量** 具全体とご飯の量ともに多め。  
※スープ付。  
※プラス80円で大盛り。



## ポークカレー

満足度★★★★☆

カパティーナで数あるカレー料理の中で一番スタンダードなカレーです。

**値段** 350円

**味** カレールーがやや濃い。具の豚肉はとても柔らかい。辛すぎず食べやすい。

### 取材班感想

350円と低価格でおなががいっぱいになれる一品です。安くご飯を食べたい時におすすめです。とてもシンプルですしカレー好きにはたまらないメニューです。

《辛さ度…★★☆》

**量** 見た目はそうでもないが食べてみると意外と多い。しかし空腹時はそのおいしさで一気に食べてしまいそう。

※プラス 80円で大盛り。



## チーズカレー

満足度★★★★☆

チーズをトッピングしたマイルドな味わいが楽しめるカレーです。女の子に人気があります。

**値段** 400円

**味** カレーがとても濃厚。チーズがのっているので、まろやかな味わい。

### 取材班感想

カレーとチーズが好きな人にはおすすめ一品です。チーズがのっていることで、カレーの味がさらにまろやかになっています。

《辛さ度…★★☆》

**量** リーズナブルなのにボリュームがある。チーズがのっているのでお得感がある。

※プラス 80円で大盛り。



### 取材班感想

何と言ってもカレーと唐揚げの2つの味が楽しめるのが嬉しいです。カレーだけで食べるのもよし、カレーと唐揚げを一緒に食べるのもよし。カレーのとろとろ感と唐揚げの柔らかさがマッチしています。

## からあげカレー

満足度★★★★★

カレーに唐揚げがのったちょっぴりリッチな一品です。唐揚げのトッピングが食欲をそそり人気を呼んでいます。

値段 450円

味 カレーはやや濃い味。辛口の方は少々物足りないかも知れない。唐揚げはサクとしていておいしい。

《辛さ度…★★★☆☆》

量 カレーとご飯はちょうど良い量。唐揚げは2つのっている。

※プラス80円で大盛り。



### 取材班感想

500円をかけるだけあって見た目も味もボリューム満点でした。普通のカレーに飽きた方には是非食べてほしい一品です。カツの衣のサクサクとした食感もはずせないポイントです。

## カツカレー

満足度★★★★★

トンカツが1枚丸々のっているボリューム満点のカレーです。カツはしっかり肉が入った嬉しい一品です。

値段 500円

味 ルーとカツの相性が良い。カレーは甘くもなく辛くもなくちょうど良い。

《辛さ度…★★★☆☆》

量 カツが入っている分食べ応えがあって満足な量。小食の方は飽きてしまうかもしれない。

※プラス80円で大盛り。

# ☆学生の生の声☆

安いところがいい。

予約しておけば、コンバにも対応してくれる。

営業時間が長い。遅くまでやっているところがいい。

おいしいところがいい。

席が少なすぎる！！

閉まったお店に早く新しいお店を入れてほしい。

外のスペースをもっと活用してほしい。

第2キャンパスにも第1キャンパスのようなちゃんとした食堂がほしい。



# 学食ガイド

2010年3月発行

代表者

小平倫太郎

佐々木浩平

渋谷和紀

佐藤瑞恵

松野香織

(五十音順)

東海林ゼミナール第2期生

教授 東海林克彦

石神明菜

江袋絢美

佐藤瑞恵

渋谷和紀

中島春菜

松田亜矢子

矢川陽子

石川春菜

熊倉千絵

品川望

高橋良太

中俣沙羅

松野香織

山岸優希

石川ゆかり

小平倫太郎

柴田加菜子

高柳佳央里

中山恭輔

望月碧

(五十音順)

宇田川詩野

佐々木浩平

柴田麻美

館野陽子

平原泰子

森山由香



