

北陸学園 日替わりランチ MENU

月



火

水

木

金

7

とんかつ

水菜のサラダ
かぼちゃの含め煮

847kcal/タンパク質22.4g/脂質16.7g/塩分2.0g
アスリート&カフェメニューのみ

8

おやすみ

9

牛丼

フロッコリーのカレーマヨかけ
大根サラダ

431kcal/タンパク質16.5g/脂質25.8g/塩分3.2g
アスリート&カフェメニューのみ

10

鶏のチリソース

たたき胡瓜
ほうれん草の卵とじ

931kcal/タンパク質32.9g/脂質28.0g/塩分4.8g
アスリート&カフェメニューのみ

11

鶏肉の韓国風焼き

マカロニサラダ
いんげんのごまみそ和え

975kcal/タンパク質37.5g/脂質34.9g/塩分2.8g
アスリート&カフェメニューのみ

14

豚肉の生姜焼き
大豆モヤシのナムル
春雨のサラダ

829kcal/タンパク質29.2g/脂質23.3g/塩分2.4g
アスリート&カフェメニューのみ

15

ハンバーグとサーモンフライ
ピリ辛こんにゃく
ポテトサラダ

958kcal/タンパク質27.0g/脂質35.0g/塩分3.0g
アスリート&カフェメニューのみ



お休みのご案内

3月1日~4日、3月16日~4月入学式までおやすみです。



栄養士より



3月になりました。春までもう少し・・・なんだかワクワクします。
今月末には桜がみられるでしょうか？
カフェで使用するキャベツも「春キャベツ」が入ってまいりました。
春キャベツならではの柔らかく甘みのあるキャベツをお楽しみください。
キャベツの効果・・・抗酸化、抗炎症作用、免疫力アップ、風邪予防（ビタミンC）粘膜の保護（ビタミンU）止血の効果（ビタミンK）
など多くの栄養素を含んでいます。
美味しいこの時期にたくさん食べたいですね！



3月