

日替わりランチ MENU

月

火

水

木

金

土

1

野菜と牛肉のフルコギ

803kcal/タンパク質39.4g/脂質12.9g/塩分1.1g

チーズ入りミンチカツ

956kcal/タンパク質30.6g/脂質25.3g/塩分2.1g

2

鶏肉の葱塩焼

874kcal/タンパク質31.7g/脂質22.5g/塩分3.0g

煮込みハンバーグ

970kcal/タンパク質33.7g/脂質30.4g/塩分2.7g

3

おやすみ



4

おやすみ



5

おやすみ



6

おやすみ

8

ペアコロッケ

996kcal/タンパク質21.8g/脂質30.0g/塩分2.3g

鶏の照り焼き

919kcal/タンパク質37.2g/脂質24.4g/塩分2.4g

9

鮭のホイル焼き

764kcal/タンパク質31.4g/脂質12.9g/塩分1.4g

温玉牛すき

1004kcal/タンパク質39.2g/脂質31.4g/塩分2.7g

10

憲法記念日

豚肉の味噌照り焼き

868kcal/タンパク質29.8g/脂質26.2g/塩分2.7g

鶏のごま塩焼き丼

741kcal/タンパク質38.7g/脂質10.8g/塩分3.1g

11

アジの大葉梅肉フライ

771kcal/タンパク質26.2g/脂質8.6g/塩分3.4g

牛肉カレー炒め

816kcal/タンパク質33.9g/脂質18.2g/塩分1.5g

12

鶏のさっぱり煮

860kcal/タンパク質31.8g/脂質27.7g/塩分3.8g

豚肉の葱塩炒め

863kcal/タンパク質30.5g/脂質29.8g/塩分2.1g

13



おやすみ

15

エビカツ

836kcal/タンパク質22.9g/脂質26.3g/塩分2.3g

チキンのハーブ焼き

783kcal/タンパク質31.1g/脂質20.4g/塩分1.2g

16

カフェメニュー

17

カフェメニュー

18

カフェメニュー

19

カフェメニュー

20

おやすみ

22

豆腐ハンバーグ

706kcal/タンパク質20.4g/脂質9.0g/塩分3.4g

鶏マヨネーズ

924kcal/タンパク質28.5g/脂質29.6g/塩分2.9g

23

ホキのパン粉焼

821kcal/タンパク質32.8g/脂質18.3g/塩分1.9g

牛肉ピリ辛炒めとコロッケ

1077kcal/タンパク質16.6g/脂質48.3g/塩分2.2g

24

鶏肉の竜田揚げ

923kcal/タンパク質31.6g/脂質30.1g/塩分2.2g

かつ煮

1144kcal/タンパク質33.5g/脂質40.1g/塩分4.1g

25

タラの甘酢あん

738kcal/タンパク質24.2g/脂質13.9g/塩分1.9g

肉野菜炒め

881kcal/タンパク質31.4g/脂質26.1g/塩分3.0g

26

エビフライ

991kcal/タンパク質23.4g/脂質38.4g/塩分1.7g

豚肉の味噌照り焼き

1010kcal/タンパク質36.6g/脂質34.6g/塩分2.0g

27

おやすみ

29

ペアフライ

969kcal/タンパク質31.4g/脂質23.6g/塩分2.0g

鶏の七味焼き

851kcal/タンパク質39.6g/脂質14.1g/塩分1.9g

30

棒々鶏

820kcal/タンパク質33.4g/脂質20.5g/塩分2.3g

豚テキ

923kcal/タンパク質36.7g/脂質28.1g/塩分2.5g

31

酢豚

1039kcal/タンパク質27.3g/脂質21.0g/塩分5.1g

親子丼

802kcal/タンパク質30.7g/脂質19.6g/塩分3.5g

栄養士より

5月になり過ごしやすい季節になりましたね。学校生活もなれてきましたでしょうか？

カフェでは皆様に喜んでいただけるようメニューを少し増やします。

カツカレー、唐揚げカレー、オムカレー、楽しいイベントメニューも取り入れようと思います。お楽しみに！！

～今月のお野菜は「アスパラ」に注目！！～

アスパラは「茹でて大丈夫！」それほど多くはありませんが、ビタミンやカリウムを含んでいますが茹でてほとんど流失しない特徴があります。またアスパラといえば「アスパラギン酸」！！新陳代謝を促し、疲労回復やスタミナ増強に効果があります。利尿作用により、腎臓や肝臓の機能回復にも効果があるといわれています。

春のこの時期、旬の野菜「アスパラ」を食事に取り入れましょう。