

日替わりランチ MENU

月 2



火 3

水 4

木 5

金 6

土 7

鶏肉の南蛮漬
958kcal/タンパク質36.8g/脂質29.7g/塩分1.8g

かき揚げ丼
1209kcal/タンパク質25.3g/脂質5.1g/塩分3.2g

牛肉のスタミナカレー炒め
680kcal/タンパク質13.7g/脂質13.4g/塩分1.9g

ペアフライ
880kcal/タンパク質24.2g/脂質25.2g/塩分2.2g

塩豚丼
910kcal/タンパク質25.6g/脂質34.3g/塩分3.5g

鶏の照り焼き
837kcal/タンパク質34.7g/脂質22.4g/塩分1.9g

鶏の黒コショウ焼き
888kcal/タンパク質33.5g/脂質32.1g/塩分1.3g

鮭のカレーフライ
731kcal/タンパク質32.3g/脂質13.5g/塩分0.7g

豚肉の葱塩焼き
974kcal/タンパク質37.3g/脂質31.0g/塩分2.5g

ペアコロケ
928kcal/タンパク質19.4g/脂質27.8g/塩分1.4g

おやすみ

9

体育の日

10

牛肉の五目炒め
1007kcal/タンパク質30.2g/脂質38.0g/塩分4.0g

白身とポテトのフライ
967kcal/タンパク質26.9g/脂質28.1g/塩分2.5g

11

麻婆豆腐
903kcal/タンパク質27.9g/脂質21.3g/塩分4.3g

鮭のチーズ焼き
801kcal/タンパク質37.0g/脂質13.6g/塩分1.5g

12

中華風鶏のグリル
921kcal/タンパク質36.5g/脂質29.2g/塩分2.5g

鯖の竜田揚げ
941kcal/タンパク質24.8g/脂質37.6g/塩分2.0g

13

トンカツ
917kcal/タンパク質25.7g/脂質26.0g/塩分0.7g

豆腐ハンバーグ照焼ソース
710kcal/タンパク質23.1g/脂質9.7g/塩分1.9g

14

おやすみ

16

鶏のカレー風味から揚げ
1048kcal/タンパク質34.7g/脂質36.2g/塩分1.3g

カフェメニュー

17

野菜と牛肉のフルコギ
846kcal/タンパク質27.9g/脂質15.8g/塩分1.2g

カフェメニュー

中間試験

18

そばろ丼
919kcal/タンパク質35.8g/脂質23.5g/塩分3.4g

カフェメニュー

19

お好み風ポークピカタ
900kcal/タンパク質33.2g/脂質26.7g/塩分1.6g

キーマカレー
903kcal/タンパク質24.4g/脂質24.1g/塩分4.8g

20

中華風鶏のグリル
787kcal/タンパク質35.1g/脂質14.1g/塩分2.2g

メンチカツ
910kcal/タンパク質23.8g/脂質25.9g/塩分2.0g

21

おやすみ

23

豚テキ
920kcal/タンパク質36.1g/脂質27.6g/塩分2.5g

鶏のチリソース
1001kcal/タンパク質25.8g/脂質34.0g/塩分4.8g

豚肉のスタミナ焼
919kcal/タンパク質29.1g/脂質27.9g/塩分2.7g

エビカツ
886kcal/タンパク質24.1g/脂質26.1g/塩分2.8g

25

ソースチキンカツ丼
1211kcal/タンパク質35.5g/脂質41.6g/塩分6.8g

鮭のポテト焼き
797kcal/タンパク質37.2g/脂質17.3g/塩分1.1g

26

ハンバーグ照り焼きソース
1011kcal/タンパク質29.3g/脂質37.7g/塩分2.8g

鶏肉のたれ漬け焼
933kcal/タンパク質31.8g/脂質30.9g/塩分2.4g

27

鶏の胡麻味噌焼
1011kcal/タンパク質41.0g/脂質35.5g/塩分3.3g

ピリ辛肉じゃが
940kcal/タンパク質27.8g/脂質21.0g/塩分3.4g

28

おやすみ

30

かつ煮
1089kcal/タンパク質34.1g/脂質39.6g/塩分3.3g

鮭のマスタードフライ
860kcal/タンパク質26.4g/脂質22.2g/塩分2.1g

31

豚肉の生姜焼
905kcal/タンパク質36.2g/脂質27.5g/塩分2.0g

鶏肉の唐揚
919kcal/タンパク質35.3g/脂質29.5g/塩分2.2g

栄養士より
季節は夏から秋に変わりすっかり涼しくなりました。過ごしやすく、食欲も旺盛になる時期ですね！美味しい食べ物もたくさん♪
秋はホクホクしたもの(栗、サツマイモ、里芋)が美味しい時期でもあります。…しかし…秋の恵みのイモ類は糖質が多い食材です。体重が気になる方…食べ過ぎに注意しましょうね！！糖質はとっても大事な栄養素ですが、ごはんとの組み合わせでちょっと取り過ぎになることも…。芋類のほかサマヤキ/コ類など旬をおかえる食材もたくさんあります。秋の恵みに感謝し、美味しい自然の恵み頂きましょう！！
食堂で提供しているお米も新米へと変わりました。河田で栽培されている美味しいお米です。