

FUKUVI

日替わりランチ MENU

12月

月

火

水

木

金

土

栄養士より

今年も残りあとわずか……。ことし1年大変お世話になりました。たくさんの方々にを学食ご利用いただき、またテイクアウトもご利用いただき有難うございました。来年もさらに皆様に喜んでいただける学食になるよう頑張ります。

12月は外食も増え食事も偏りがちになります、たっぷりのお野菜を摂取しビタミン、ミネラルの不足にならないよう気をつけましょう。受験生の皆さん、インフルエンザ、胃腸炎が流行る時期にもなります。手洗いうがいは勿論、食べ過ぎた翌日は胃腸をやすめ温かい食べ物をたべしっかり食べ

1

チキンソテー

840kcal/タンパク質33.6g/脂質23.0g/塩分2.8g

12月はカフェメニュー

2

ビーフカレー

1114kcal/タンパク質28.8g/脂質56.5g/塩分8.0g

12月はカフェメニュー

4

ポークピカタ

1035kcal/タンパク質40.0g/脂質30.9g/塩分1.7g

12月はカフェメニュー

5

チキンのパン粉焼

961kcal/タンパク質33.5g/脂質35.3g/塩分2.3g

6

キーマカレー

928kcal/タンパク質25.6g/脂質23.9g/塩分4.8g

7

鶏肉の竜田揚げ

888kcal/タンパク質29.7g/脂質25.3g/塩分2.0g

8

豚肉の味噌照り焼き

831kcal/タンパク質31.9g/脂質36.3g/塩分2.4g

9

おやすみ

11

チキンカツ

910kcal/タンパク質29.8g/脂質30.3g/塩分1.1g

12月はカフェメニュー

12

豚肉の生姜焼

961kcal/タンパク質31.4g/脂質34.4g/塩分2.1g

13

親子丼

827kcal/タンパク質29.1g/脂質16.5g/塩分3.6g

14

ビーフシチュー

1141kcal/タンパク質26.9g/脂質39.8g/塩分5.0g

15

豚肉の肉豆腐

887kcal/タンパク質39.3g/脂質22.4g/塩分3.1g

16

おやすみ

18

冬休み

19

20

21

22

23



天皇誕生日

25

26

27

28

29

30