

日替わりランチ MENU



月



火

水

木

金

土



栄養士より

1月は思わぬ大雪で通勤、通学で一苦労でした。寒さで背中が緊張し痛みが出た方も多かったのではないのでしょうか？寒くなると体の緊張などにより胃腸の働きも悪くなりがちです。胃腸を温め、体を動かし胃腸の働きをよくしたいですね。鍋料理や温かいスープを煮食事に取り入れ体の中から温めましょう。



5

6

7

8

9

10

おやすみ

おやすみ

鮭のムニエル

742kcal/たんぱく質35.5g/脂質14.2g/塩分1.0g

牛丼

904kcal/たんぱく質30.9g/脂質24.7g/塩分4.1g

ホキの揚げ煮

782kcal/たんぱく質30.8g/脂質13.1g/塩分4.4g

豚肉の生姜焼

991kcal/たんぱく質37.4g/脂質34.5g/塩分4.0g

串カツと唐揚げ

616cal/たんぱく質18.7g/脂質7.7g/塩分3.7g

鶏肉の韓国風焼き

927kcal/たんぱく質39.9g/脂質26.5g/塩分4.7g

おやすみ

12

13



14

15

16

17

おやすみ

豚肉の葱塩焼

984kcal/たんぱく質36.5g/脂質32.9g/塩分6.1g

千キン南蛮

1082kcal/たんぱく質34.6g/脂質37.1g/塩分5.0g

白身魚フライ

893kcal/たんぱく質28.8g/脂質19.4g/塩分2.1g

豚玉丼

953kcal/たんぱく質36.0g/脂質25.9g/塩分4.1g

八宝菜

792kcal/たんぱく質26.1g/脂質11.5g/塩分3.0g

鶏のチリソース

1108kcal/たんぱく質40.0g/脂質36.2g/塩分3.4g

鶏肉の梅じそ焼

834kcal/たんぱく質37.5g/脂質15.8g/塩分3.1g

かつ煮

1154kcal/たんぱく質33.1g/脂質36.4g/塩分4.1g

寮生のみ

19

20

21

22

23

24

鮭のチーズ焼き

769kcal/たんぱく質36.2g/脂質17.5g/塩分2.9g

千キンカツ

1089kcal/たんぱく質35.5g/脂質38.6g/塩分2.9g

エビカツ

798kcal/たんぱく質24.0g/脂質15.4g/塩分1.3g

ポークピカタ

927kcal/たんぱく質38.0g/脂質28.3g/塩分1.0g

かき揚げ丼

733kcal/たんぱく質18.6g/脂質11.9g/塩分3.9g

酢豚

1008kcal/たんぱく質30.7g/脂質16.5g/塩分5.5g

エビフライ

830kcal/たんぱく質21.1g/脂質21.9g/塩分2.2g

鶏肉の磯辺揚げ

951kcal/たんぱく質31.5g/脂質36.2g/塩分1.4g

照焼千キン

793kcal/たんぱく質33.0g/脂質21.4g/塩分3.5g

牛肉カレー炒め

974kcal/たんぱく質28.3g/脂質34.3g/塩分3.8g

おやすみ

26

27

28

サーモンフライ

834kcal/たんぱく質26.1g/脂質21.5g/塩分1.9g

鶏肉の唐揚

1051kcal/たんぱく質36.7g/脂質39.6g/塩分2.0g

鶏のごま塩焼き

806kcal/たんぱく質30.6g/脂質20.6g/塩分2.0g

カレークリームシチュー

1031kcal/たんぱく質32.6g/脂質31.6g/塩分3.7g

ソースカツ丼

1079kcal/たんぱく質24.3g/脂質28.8g/塩分3.6.0g

ホキの南蛮漬け

687kcal/たんぱく質28.1g/脂質6.9g/塩分3.6g

～身体を温める食材～

- ・生姜
- ・コショウ
- ・葛
- ・鶏肉
- ・ゴボウ
- ・大根

