

1月 北陸学園

# 日替わりメニュー

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日



8

おやすみ

15

鶏の照り焼き

920kcal/たんぱく質34.5g/脂質30.4g/塩分1.7g

アジの大葉梅肉フライ

834kcal/たんぱく質27.9g/脂質15.2g/塩分3.6g

22

推薦入試日

29

鶏肉の韓国風焼き

839kcal/たんぱく質34.1g/脂質21.4g/塩分1.8g

かに玉

748kcal/たんぱく質18.0g/脂質20.0g/塩分2.5g



9

中華風鶏のグリル

859kcal/たんぱく質31.7g/脂質24.9g/塩分2.5g

さばの竜田揚げ

1012kcal/たんぱく質28.6g/脂質43.0g/塩分2.0g

16

煮込みハンバーグ

1049kcal/たんぱく質32.0g/脂質35.3g/塩分4.7g

エビフライ

785kcal/たんぱく質19.6g/脂質16.0g/塩分1.3g

23

ハンバーグピザ風

10411kcal/たんぱく質36.4g/脂質40.6g/塩分4.2g

エビカツ

861kcal/たんぱく質22.9g/脂質25.6g/塩分2.5g

30

牛肉と野菜の塩炒め

688kcal/たんぱく質15.7g/脂質10.6g/塩分1.9g

鮭の焼き南蛮

757kcal/たんぱく質34.0g/脂質10.3g/塩分2.2g



10

塩ちゃんこ鍋

936kcal/たんぱく質39.1g/脂質26.2g/塩分5.3g

肉団子の甘酢炒め

1030kcal/たんぱく質28.8g/脂質25.5g/塩分5.4g

17

やきとじ丼

953kcal/たんぱく質39.4g/脂質27.1g/塩分2.0g

メンチカツ

948kcal/たんぱく質25.4g/脂質26.4g/塩分1.6g

24

チャーシュー丼

899kcal/たんぱく質39.2g/脂質25.5g/塩分4.0g

ピリ辛中華鍋

896kcal/たんぱく質30.0g/脂質23.1g/塩分9.5g

31

豚肉の甘酢炒め

1055kcal/たんぱく質40.5g/脂質30.1g/塩分3.7g

あんかけうどん

533kcal/たんぱく質20.5g/脂質10.4g/塩分7.4g

おやすみ

11

豚肉の生姜焼

924kcal/たんぱく質33.1g/脂質31.5g/塩分2.2g

サーモンフライ

936kcal/たんぱく質30.5g/脂質28.8g/塩分1.7g

18

ハーブグリルチキン

830kcal/たんぱく質32.7g/脂質29.2g/塩分3.5g

とんかつ

888kcal/たんぱく質23.1g/脂質30.7g/塩分1.3g

25

牛肉ピリ辛炒めとコロッケ

1116kcal/たんぱく質30.0g/脂質42.8g/塩分3.6g

鶏肉の葱塩焼

935kcal/たんぱく質44.5g/脂質23.9g/塩分4.1g

25

豚肉の甘酢炒め

1055kcal/たんぱく質40.5g/脂質30.1g/塩分3.7g

あんかけうどん

533kcal/たんぱく質20.5g/脂質10.4g/塩分7.4g

おやすみ

12

チキンカツ

1087kcal/たんぱく質7.8g/脂質31.7g/塩分1.0g

鯖の味噌煮

1052kcal/たんぱく質34.4g/脂質32.7g/塩分1.7g

19

牛肉スタミナカレー炒め

1065kcal/たんぱく質36.9g/脂質41.7g/塩分2.7g

鮭の中華焼き浸し

858kcal/たんぱく質30.7g/脂質24.6g/塩分1.8g

26

豚テキ

927kcal/たんぱく質36.3g/脂質27.6g/塩分2.5g

鶏のチリソース

872kcal/たんぱく質26.9g/脂質22.0g/塩分4.9g

26

豚肉の甘酢炒め

1055kcal/たんぱく質40.5g/脂質30.1g/塩分3.7g

あんかけうどん

533kcal/たんぱく質20.5g/脂質10.4g/塩分7.4g

おやすみ

13

おやすみ

20

寮生あい

27

おやすみ

新年明けましておめでとうございます。2018年も皆様に喜んでいただけるよう努めさせていただきます。年末年始で胃腸の疲れは出ていませんか？春の七草で胃腸をいたわり今年も一年元気に過ごせるよういたわりましょう。「春の七草」の持つ意味と効果  
 芹・・・競り勝つ(解熱作用、意を丈夫にする、整腸作用、利尿作用など)  
 薺・・・撫でて汚れを除く(利尿作用、解毒作用、胃腸障害、むくみなど) 蘿蔔(大根)・・・汚れのない潔白(風邪予防、美肌)

