

北陸

日替わりランチ MENU

5月

月

火


水


木


金

土


アレルギーマーク

卵 


牛乳 

1 **煮込みハンバーグ** 

1014Kcal/タンパク質33.5g/脂質34.1g/塩分3.4g

 **鶏の照り焼き**

868Kcal/タンパク質30.6g/脂質23.9g/塩分2.1g


2 **唐揚げ丼** 

977Kcal/タンパク質47.9g/脂質15.9g/塩分2.3g

鮭のチーズ焼き

738Kcal/タンパク質35.5g/脂質14.2g/塩分2.6g

3 **おやすみ**


 憲法記念日


4 **おやすみ**




5 **こどもの日**

おやすみ




7 **鶏の照り焼き** 

1016Kcal/タンパク質42.4g/脂質28.4g/塩分1.7g

 **ペアコロッケ**


1001Kcal/タンパク質22.3g/脂質29.4g/塩分2.7g

8 **温玉豚すき** 

862Kcal/タンパク質34.5g/脂質24.9g/塩分3.4g

鯖の味噌煮


689Kcal/タンパク質20.5g/脂質15.9g/塩分2.2g

9 **鶏のごま塩焼き丼** 

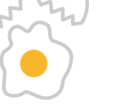
837Kcal/タンパク質44.4g/脂質14.6g/塩分2.3g

エビ餃子あん


786Kcal/タンパク質18.1g/脂質14.5g/塩分3.5g

10 **豚テキ** 

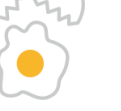
1009Kcal/タンパク質34.3g/脂質40.5g/塩分2.8g

 **鶏の和風唐揚げ**

1034Kcal/タンパク質28.2g/脂質45.5g/塩分3.7g

11 **チキンチーズカツ** 


1012Kcal/タンパク質29.7g/脂質33.0g/塩分1.4g

 **黒酢酢豚**


972Kcal/タンパク質27.2g/脂質28.8g/塩分4.4g

12 **おやすみ**




14 **チキンのハーフ焼き** 

825Kcal/タンパク質44.6g/脂質10.1g/塩分2.9g


 **エビカツとコロッケ**

916Kcal/タンパク質23.8g/脂質24.9g/塩分2.2g

15 **ポークピカタ** 


939Kcal/タンパク質38.0g/脂質31.4g/塩分2.3g

寮生はあります

16 **麻婆丼** 


916Kcal/タンパク質32.6g/脂質25.6g/塩分4.1g

寮生はあります

17 **カルビ焼肉** 

921Kcal/タンパク質22.7g/脂質36.1g/塩分2.4g


寮生はあります

18 **カツとじ** 

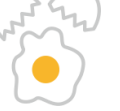
987Kcal/タンパク質28.0g/脂質26.3g/塩分3.7g

寮生はあります


19 **おやすみ**

21 **鶏肉の磯辺揚げ** 

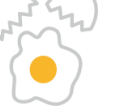
944Kcal/タンパク質45.3g/脂質26.7g/塩分0.9g

 **豆腐ハンバーグ**


735Kcal/タンパク質20.9g/脂質15.0g/塩分3.1g

22 **煮込みハンバーグ** 


911Kcal/タンパク質26.3g/脂質27.5g/塩分4.0g

 **サーモンフライ**

855Kcal/タンパク質25.2g/脂質19.6g/塩分3.0g

23 **豚テキ** 

990Kcal/タンパク質36.6g/脂質35.4g/塩分2.3g

 **鶏肉の唐揚げ**


1023Kcal/タンパク質24.2g/脂質44.0g/塩分1.7g

24 **鶏肉のあんかけ唐揚**


1008Kcal/タンパク質52.7g/脂質27.9g/塩分3.8g

麻婆茄子

1066Kcal/タンパク質24.7g/脂質44.3g/塩分6.3g


25 **ドライカレー** 

925Kcal/タンパク質29.7g/脂質31.8g/塩分2.2g


 **和風おろしハバーグ**

905Kcal/タンパク質24.6g/脂質33.7g/塩分1.9g

26 **おやすみ**

28 **中華風鶏のグリル** 

870Kcal/タンパク質40.0g/脂質13.2g/塩分1.9g

 **ペアフライ**

1058Kcal/タンパク質28.3g/脂質40.0g/塩分1.3g

29 **豚肉の塩ダレ焼**


954Kcal/タンパク質36.6g/脂質34.1g/塩分2.5g

棒々鶏


761Kcal/タンパク質38.4g/脂質14.3g/塩分2.6g

30 **親子丼** 


862Kcal/タンパク質32.7g/脂質20.8g/塩分3.6g

 **酢豚**

993Kcal/タンパク質27.6g/脂質23.4g/塩分5.5g

31 **チキンのパン粉焼** 

891Kcal/タンパク質40.0g/脂質25.2g/塩分1.7g

 **串カツと唐揚げ**

720Kcal/タンパク質21.3g/脂質14.0g/塩分1.8g

栄養士より
 新学期が始まり1カ月がたちました。
 1年生の皆さん学校生活に慣れてきましたか？
 カフェの利用も徐々に増えてきました。
 でも・・・行っても「売り切れ・・・」なこともあると思います。
 カフェを利用するポイントは！！
 ○食券を予約で購入しておく！1限目終了から食券買えます。ランチ、からあげ丼、カツ丼、からあげカレーは予約をお勧めします。
 ○お弁当の予約も2時間目終了時から購入できます。

