



日替わりランチ MENU



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。

