

北陸

日替わりランチ MENU

6月

月

火

水

木

金

土



アレルギーマーク

卵 牛乳



栄養士より
6月になりました。ジメジメ梅雨に時期になります、なんだか体は重たく何となく怠い……。ビタミンb群を多く含む食材は疲労、ストレスに対し絶大な効果を発揮すると言われています。玄米、豚肉、紅鮭はビタミンB1が多く含まれています。また魚介類、卵、牛乳、納豆、緑黄色野菜、きのこにはビタミンB2が多く含まれています。食事に取り入れ梅雨を乗り切りましょう！！

4 鶏肉の唐揚
105kcal/タンパク質38.5g/脂質39.5g/塩分2.3g
キーマカレー
836kcal/タンパク質24.2g/脂質21.4g/塩分2.0g

5 かつ煮
1113kcal/タンパク質30.4g/脂質37.4g/塩分4.8g
エビ餃子あん
859kcal/タンパク質20.3g/脂質17.5g/塩分5.0g

6 坦坦丼
979kcal/タンパク質35.4g/脂質34.9g/塩分2.5g
豚肉の葱塩焼
976kcal/タンパク質30.8g/脂質33.0g/塩分4.2g

7 鶏肉のたれ漬け焼き
717kcal/タンパク質35.0g/脂質11.1g/塩分3.0g
鯖の味噌煮
806kcal/タンパク質31.8g/脂質18.8g/塩分3.4g

1 油淋鶏
927kcal/タンパク質46.5g/脂質24.5g/塩分3.5g
かに玉
748kcal/タンパク質18.3g/脂質19.5g/塩分3.0g

2 おやすみ

11 豚肉ロースの生姜焼
979kcal/タンパク質35.8g/脂質33.7g/塩分2.2g
鶏肉のたれ漬け焼
847kcal/タンパク質39.4g/脂質19.2g/塩分3.6g

12 麻婆豆腐
990kcal/タンパク質37.6g/脂質31.7g/塩分5.4g
肉団子のピリ辛旨煮
950kcal/タンパク質28.6g/脂質27.9g/塩分2.0g

13 親子丼
848kcal/タンパク質32.1g/脂質17.9g/塩分3.1g
鯖のカレー風味揚げ
/タンパク質30.8g/脂質22.4g/塩分2.0g

14 豚肉の生姜焼
988kcal/タンパク質32.8g/脂質30.6g/塩分1.7g
千キンカツ
1046kcal/タンパク質31.3g/脂質34.0g/塩分1.4g

15 鶏肉の南蛮漬
969kcal/タンパク質38.5g/脂質33.8g/塩分2.2g
白身魚フライ
981kcal/タンパク質31.1g/脂質35.9g/塩分2.5g

16 おやすみ

18 和風おろしハンバーグ
1007kcal/タンパク質31.5g/脂質36.6g/塩分1.7g
アジフライ
942kcal/タンパク質25.1g/脂質32.0g/塩分0.7g

19 豚肉と春雨炒め
976kcal/タンパク質33.7g/脂質27.5g/塩分1.2g
たらの甘酢あん
880kcal/タンパク質28.8g/脂質19.1g/塩分1.5g

20 チャーシュー丼
741kcal/タンパク質33.0g/脂質15.3g/塩分3.6g
中華風鶏のグリル
685kcal/タンパク質33.5g/脂質9.5g/塩分1.8g

21 遠足
おやすみ

22 豚肉のピリ辛味噌炒め
773kcal/タンパク質32.8g/脂質15.5g/塩分2.8g
ペアフライ
859kcal/タンパク質29.3g/脂質20.6g/塩分2.2g

23 療生のみ

25 豚テキ
908kcal/タンパク質32.9g/脂質28.1g/塩分2.5g
鶏肉のつくね焼き
950kcal/タンパク質24.4g/脂質27.8g/塩分4.3g

26 鶏の黒こしょう焼き
940kcal/タンパク質37.1g/脂質34.0g/塩分1.4g
コロケ
822kcal/タンパク質14.9g/脂質22.4g/塩分1.7g

27 鶏の竜田あげ丼
945kcal/タンパク質44.7g/脂質26.5g/塩分3.9g
肉団子の甘酢からめ
941kcal/タンパク質27.0g/脂質23.4g/塩分3.9g

28 ささみフライとハムカツ
853kcal/タンパク質31.1g/脂質25.5g/塩分2.3g
麻婆茄子
1051kcal/タンパク質25.6g/脂質43.1g/塩分3.1g

29 ハンバーグピザ風
901kcal/タンパク質30.3g/脂質25.8g/塩分2.4g
白身とポテトのフライ
947kcal/タンパク質27.4g/脂質24.8g/塩分3.1g

30 療生のみ