

北陸



# 日替わりランチ MENU



7月

月

火

水

木

金

土

2

寮生はあります

鶏肉の韓国風焼き

837Kcal/タンパク質32.4g/脂質20.4g/塩分1.7g

3

寮生はあります

豚肉の生姜焼

844Kcal/タンパク質34.0g/脂質29.4g/塩分1.9g

4

寮生はあります

カツ丼

896Kcal/タンパク質32.4g/脂質32.1g/塩分3.2g

5

寮生はあります

中華風鶏のグリル

607Kcal/タンパク質32.1g/脂質15.6g/塩分1.9g

6

寮生はあります

豚の味噌づけ

823Kcal/タンパク質30.7g/脂質24.3g/塩分3.5g

7

寮生あり

お楽しみメニュー

9

寮生はあります

メンチカツ

761Kcal/タンパク質19.0g/脂質30.1g/塩分1.6g

10

寮生はあります

豚の味噌づけ

759Kcal/タンパク質29.4g/脂質26.2g/塩分2.3g

11

寮生はあります

麻婆丼

868Kcal/タンパク質34.5g/脂質26.9g/塩分5.4g

12

寮生はあります

カレーライス

842Kcal/タンパク質27.0g/脂質23.1g/塩分4.8g

13

寮生はあります

中華風のグリル

649Kcal/タンパク質34.4g/脂質10.7g/塩分2.6g

14

おやすみ

16

海の日



17

おやすみ

18

おやすみ

19

おやすみ

20

おやすみ

21

おやすみ

23

おやすみ

24

おやすみ

25

おやすみ

26

おやすみ

27

おやすみ

28

おやすみ

30

おやすみ

31

おやすみ

アレルギーマーク

卵



牛乳



栄養士より

もうすぐ夏休みですね。夏で引退の部活動の方も多いのではないのでしょうか？三年間一生懸命頑張った部活動。最後の大会に全力で頑張ってください。カフェスタッフ一同応援しております。  
夏は暑くて食欲も落ちる時期です。アイスやジュースなど冷たいものを取り過ぎると、胃腸の機能が落ち体調を崩しやすくなります。夏バテ防止は食欲のわく調味料のスパイスや食材の生姜、みょうがなどを取り、あったかいスープを朝に食べる取ると良いです。夏を元気に乗り切ってくださいね。夏休み明けまたカフェでお待ちしております。