



日替わりランチ MENU

月

火

水

木

金

土

1

2

3

4

5

6

国体期間中につき
休業



8

体育の日
おやすみ

9

国体期間中につき
休業

10

麻婆豆腐丼

903kcal/タンパク質27.9g/脂質21.3g/塩分4.3g
鮭のチーズ焼き
715kcal/タンパク質35.9g/脂質13.4g/塩分1.5g

11

鶏肉のカチャーラ

786kcal/タンパク質37.9g/脂質13.4g/塩分1.9g
鯖の竜田揚げ
908kcal/タンパク質22.9g/脂質35.9g/塩分1.5g

12

とんかつ

917kcal/タンパク質25.7g/脂質26.0g/塩分0.7g
豆腐ハンバーグ
641kcal/タンパク質20.5g/脂質8.4g/塩分1.8g

13

おやすみ

15

鶏のカレー風味揚げ

1048kcal/タンパク質34.7g/脂質36.2g/塩分1.3g
親子丼
859kcal/タンパク質29.6g/脂質19.9g/塩分2.6g

16

豚の味噌焼き

968kcal/タンパク質36.5g/脂質29.7g/塩分3.7g
メンチカツ
817kcal/タンパク質17.1g/脂質24.8g/塩分1.7g

17

そばろ丼

968kcal/タンパク質36.6g/脂質23.9g/塩分4.0g
寮生はあります
テスト期間

18

ポークピカタ

899kcal/タンパク質33.1g/脂質28.7g/塩分1.7g
寮生はあります

19

中華風鶏のグリル

787kcal/タンパク質35.1g/脂質14.1g/塩分2.2g
寮生はあります

20

寮生あります

22

豚テキ

920kcal/タンパク質36.1g/脂質27.6g/塩分2.5g
鶏のチリソース
932kcal/タンパク質35.2g/脂質32.7g/塩分4.6g

23

豚のスタミナ焼

919kcal/タンパク質29.1g/脂質27.9g/塩分2.7g
エビカツ
829kcal/タンパク質22.7g/脂質25.4g/塩分2.0g

24

ソースチキンカツ丼

1212kcal/タンパク質35.5g/脂質41.7g/塩分6.8g
鯖のポテト焼き
728kcal/タンパク質34.6g/脂質16.1g/塩分1.0g

25

ハンバーグ

1012kcal/タンパク質29.4g/脂質37.9g/塩分2.8g
鶏肉のたれ漬け焼
838kcal/タンパク質30.8g/脂質25.5g/塩分1.9g

26

鶏の胡麻味噌焼

1012kcal/タンパク質40.9g/脂質35.6g/塩分3.2g
ピリ辛肉じゃが
872kcal/タンパク質25.1g/脂質19.8g/塩分3.3g

27

おやすみ

29

かつ煮

1074kcal/タンパク質33.4g/脂質38.8g/塩分3.2g
鮭マスタードフライ
724kcal/タンパク質23.4g/脂質13.4g/塩分1.5g

30

豚肉の生姜焼

906kcal/タンパク質36.1g/脂質27.5g/塩分2.0g
鶏の七味焼き
677kcal/タンパク質34.5g/脂質10.1g/塩分1.1g

31

チャーシュー丼

809kcal/タンパク質23.3g/脂質35.2g/塩分2.6g
白身魚のチーズ焼
784kcal/タンパク質30.0g/脂質23.6g/塩分1.5g

アレルギーマーク
牛乳 卵



栄養士より

10月になり朝晩は冷えるようになり秋の気候になってきました。夏の暑さで体から熱を逃がそうとしていた身体も、熱を逃がさないような身体へと冬に向けて徐々に切り替わっていきます。朝には温かい味噌汁、夜にも温かい食事などで体を内側から温め免疫力を高めていきましょう。また空気も乾燥する季節になります。喉がイガイガ、お肌もカサカサにならないようしっかり保湿も大切ですね。

10月に旬の食材

根菜類・・・さつまい、里芋、ごぼう、大根 葉野菜・・・青梗菜、明日葉
きのこ・・・なめこ、しめじ、いわたけ、きくらげ等 豆類・・・大豆、小豆、インゲン豆 果物・・・リンゴ、ゆず、みかん