

日替わりランチ MENU

月

火

水

木

金

土

栄養士より
 今年も残り一カ月となりました。今年も多くの方に食堂をご利用いただきありがとうございました。来年も皆様に喜んでいただけるようなメニューでみなさまのお越しをお待ちしております。食堂が忙しい毎日の束の間の癒しの場、ホッとするような場所であり心も体もパワーチャージできるような場所になるよう努力してまいります。
 12月、1月は忘年会、新年会で外食の機会も多く、お酒を飲む機会も多くなりますね。日ごろの食事ではできるだけバランスの取れた食事を心がけたいものです。またインフルエンザ、胃腸炎なども流行りやすい時期になります。うつらない、うつさないために手洗いうがいは勿論のこと、日ごろから免疫力を高め疲れをためないよう十分な睡眠と栄養を取りましょう。
 この時期積極的に取りたい栄養素・・・カテキン(緑茶に多く含まれる)、β-グルカン+ビタミンC(免疫力を高めるきのこに多く含まれるグルカンは吸収率を高めてくれるキャベツやブロッコリーに多く含まれるビタミンCと一緒に摂取すると良い)

アレルギーマーク
牛乳 卵



1
おやすみ

3
 豚肉の味噌照焼
 730kcal/タンパク質29.6g/脂質28.1g/塩分2.1g
 期末考查 寮生のみ

4
 鶏の和風唐揚げ
 809kcal/タンパク質37.5g/脂質35.0g/塩分5.0g
 期末考查 寮生のみ

5
 親子丼
 674kcal/タンパク質30.5g/脂質19.7g/塩分2.7g
 期末考查 寮生のみ

6
 牛肉カレー炒め
 808kcal/タンパク質23.4g/脂質38.8g/塩分1.8g
 期末考查 寮生のみ

7
 ポークピカタ
 734kcal/タンパク質33.6g/脂質27.2g/塩分1.9g
 期末考查 寮生のみ

8
おやすみ

10
 ポークピザ風
 763kcal/タンパク質30.2g/脂質31.4g/塩分4.2g
 カフェのみ

11
 チキンのパン粉焼
 686kcal/タンパク質38.4g/脂質24.7g/塩分1.3g

12
 坦タン丼
 781kcal/タンパク質32.5g/脂質33.8g/塩分2.8g

13
 ポークピカタお好み風
 886kcal/タンパク質33.3g/脂質36.4g/塩分2.1g

14
 チキンカツ
 730kcal/タンパク質29.0g/脂質31.7g/塩分1.8g

15
おやすみ

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

22
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

29
おやすみ