

日替わりランチ MENU



栄養士より
 寒い日が続いています。昨年は大雪に悩まされましたが外の雪かきで体を動かし汗を流していた方も多いのではないのでしょうか？今年は雪もなく、外は寒いので室内でゆっくり過ごす方も多いのではないのでしょうか？お正月から体は重いまま・・・なんて声もちらほら……。健康管理にはしっかり食べてしっかり体を動かすことが大切です。ダイエットの為に食事をとらなかったり、偏った食生活になる方も多いですが、逆に代謝を悪くし、筋肉がやせ、体にとってはとても負担になります。食べ過ぎはよくないですが腹八分目でしっかり体を動かして健康な体づくりをしましょう。血糖値を緩やかに上昇させコレステロールなどを外へ排出してくれる食物繊維やからだの調子を整えるビタミン、ミネラルを多く含む玄米を主食に置き換



豚肉の生姜焼き 702kcal/たんぱく質29.4g/脂質26.2g/塩分2.4g	白身魚のホイル焼 407kcal/たんぱく質25.6g/脂質2.6g/塩分1.6g
寮生のみ	

4
入試のため
おやすみ

5
入試のため
おやすみ

6
親子丼
 682kcal/たんぱく質32.6g/脂質17.8g/塩分2.8g
鮭のマスタードフライ
 534kcal/たんぱく質30.6g/脂質15.5g/塩分0.8g

7
鶏の照り焼き
 725kcal/たんぱく質29.8g/脂質23.3g/塩分1.8g
肉じゃが
 667kcal/たんぱく質30.6g/脂質18.1g/塩分2.0g

8
ポークピカタ
 810kcal/たんぱく質37.1g/脂質32.1g/塩分2.4g
鮭のポテト焼き
 500kcal/たんぱく質31.2g/脂質11.7g/塩分1.3g

9
おやすみ

11
おやすみ

12
チキンソテー
 604kcal/たんぱく質34.0g/脂質15.0g/塩分1.4g
メンチカツ
 741kcal/たんぱく質22.5g/脂質27.2g/塩分2.0g

13
豚肉のスタミナ丼
 770kcal/たんぱく質31.3g/脂質27.1g/塩分2.9g
エビフライ
 605kcal/たんぱく質23.5g/脂質15.7g/塩分2.6g

14
鶏肉のカレー風味
 864kcal/たんぱく質28.6g/脂質45.1g/塩分1.9g
牛肉の柳川煮
 569kcal/たんぱく質19.6g/脂質20.7g/塩分1.6g

15
ミートボールシチュー
 951kcal/たんぱく質33.5g/脂質29.6g/塩分4.5g
豚肉の葱塩焼
 676kcal/たんぱく質42.5g/脂質18.0g/塩分1.2g

16
寮生のみ

18
かつ煮
 1111kcal/たんぱく質45.0g/脂質56.0g/塩分3.1g
串カツと唐揚げ
 573kcal/たんぱく質20.9g/脂質18.6g/塩分1.3g

19
ピリ辛中華鍋
 588kcal/たんぱく質17.9g/脂質22.7g/塩分4.9g
ニラ玉
 498kcal/たんぱく質16.6g/脂質17.7g/塩分1.0g

20
とぼろ丼
 556kcal/たんぱく質22.1g/脂質9.9g/塩分4g
チキンのパン粉焼
 624kcal/たんぱく質35.1g/脂質23.1g/塩分2.2g

21
鶏肉の韓国風焼
 707kcal/たんぱく質30.5g/脂質25.7g/塩分2.0g
肉団子の甘酢からめ
 668kcal/たんぱく質17.4g/脂質23.0g/塩分4.1g

22
ポークピザ風
 876kcal/たんぱく質36.0g/脂質32.3g/塩分4.6g
鮭のカレーフライ
 547kcal/たんぱく質30.2g/脂質14.3g/塩分1.1g

23
おやすみ

25
ハヤシライス
 951kcal/たんぱく質26.4g/脂質45.8g/塩分4.8g
コロッケ
 596kcal/たんぱく質11.2g/脂質18.7g/塩分1.4g

26
チキンカツ
 641kcal/たんぱく質21.4g/脂質27.8g/塩分1.7g
酢豚
 484kcal/たんぱく質16.2g/脂質13.5g/塩分1.4g

27
中華丼
 733kcal/たんぱく質28.4g/脂質21.1g/塩分3.5g
味噌カツ
 764kcal/たんぱく質27.4g/脂質28.6g/塩分2.8g

28
鶏のチリソース
 753kcal/たんぱく質31.8g/脂質20.7g/塩分2.7g
アジの唐揚げ
 561kcal/たんぱく質31.0g/脂質14.8g/塩分0.8g

アレルギー表示
 牛乳 卵

