

北陸



## 日替わりランチ MENU



1月

月

火

水

木

金

土

2

おやすみ

3

おやすみ

4

おやすみ

5

おやすみ

6

おやすみ

7

おやすみ

9

おやすみ

10

魚の竜田揚げ

944kcal/タンパク質31.4g/脂質33.8g/塩分1.9g

中華風鶏のグリル

851kcal/タンパク質31.1g/脂質24.5g/塩分2.3g

11

肉団子の甘酢炒め

1122kcal/タンパク質32.3g/脂質30.8g/塩分5.0g

塩ちゃんこ鍋

985kcal/タンパク質35.2g/脂質34.9g/塩分5.3g

12

サーモンフライ

909kcal/タンパク質27.7g/脂質27.6g/塩分1.5g

油淋鶏

1006kcal/タンパク質35.5g/脂質36.0g/塩分3.0g

13

サバの味噌煮

906kcal/タンパク質39.0g/脂質18.6g/塩分3.0g

チキンカツ

1064kcal/タンパク質38.0g/脂質32.3g/塩分2.2g

14

おやすみ

16

アジの大葉梅肉フライ

886kcal/タンパク質27.2g/脂質22.5g/塩分4.1g

鶏肉の竜田揚げ

969kcal/タンパク質32.9g/脂質38.0g/塩分1.6g

17

サーモンフライ

860kcal/タンパク質26.4g/脂質23.3g/塩分1.7g

煮込みハンバーグ

964kcal/タンパク質27.5g/脂質33.7g/塩分4.9g

18

メンチカツ

952kcal/タンパク質28.4g/脂質29.6g/塩分2.5g

やきとり丼

930kcal/タンパク質39.7g/脂質28.6g/塩分3.4g

19

鶏肉の胡麻マヨ焼き

886kcal/タンパク質34.3g/脂質21.8g/塩分1.7g

豚肉の味噌照り焼き

920kcal/タンパク質30.6g/脂質23.2g/塩分2.3g

20

鮭の中華焼き浸し

792kcal/タンパク質26.3g/脂質19.2g/塩分1.9g

スタミナカレー炒め

1036kcal/タンパク質25.9g/脂質17.044.2g/塩分1.4g

21

おやすみ

23

トンカツ

888kcal/タンパク質23.2g/脂質30.9g/塩分1.3g

ハーフグリルチキン

834kcal/タンパク質32.4g/脂質29.4g/塩分3.5g

24

エビカツ

891kcal/タンパク質20.8g/脂質29.0g/塩分1.9g

ハンバーグピザ風

967kcal/タンパク質30.1g/脂質35.7g/塩分3.7g

25

ピリ辛中華鍋

975kcal/タンパク質29.5g/脂質19.6g/塩分10.2g

かき揚げ丼

834kcal/タンパク質20.7g/脂質14.2g/塩分4.4g

26

鶏肉の葱塩焼

986kcal/タンパク質36.8g/脂質27.7g/塩分3.1g

野菜と牛肉のフルコギ

918kcal/タンパク質23.8g/脂質25.4g/塩分1.5g

27

鶏のチリソース

911kcal/タンパク質35.2g/脂質22.8g/塩分4.2g

豚テキ

942kcal/タンパク質34.9g/脂質32.2g/塩分2.7g

28

おやすみ

30

かに玉

745kcal/タンパク質18.0g/脂質20.0g/塩分2.5g

鶏肉の韓国風焼き

825kcal/タンパク質33.8g/脂質22.6g/塩分2.1g

31

鮭の焼き南蛮

754kcal/タンパク質33.9g/脂質10.3g/塩分2.2g

牛肉と野菜の塩炒め

684kcal/タンパク質15.7g/脂質10.6g/塩分1.9g

～栄養士より～

明けましておめでとうございます。昨年は多くの皆様にご来店いただき有難うございました。今年も日々勉強にスポーツに頑張っている皆様に喜んでいただけるよう頑張ります。今年もカフェをよろしくお願いいたします。

寒いこの時期は「胃腸炎」「インフルエンザ」など感染症が増えます。手洗い、うがいは勿論のこと、免疫力をUPしウイルスに負けない体づくりも大切です。しっかり栄養を取り、体を温めましょう。