

北陸学園

日替わりランチ

MENU

4月

月

火

水

木

金

土

栄養士より
新入生の皆さんご入学おめでとうございます。学園生活をenjoyしてください。
カフェで人気のメニュー「アスリートランチ」「からあげ丼」「鶏ガラ醤油ラーメン」です。アスリートランチとからあげ丼は予約なしではなかなか食べることができないメニュー。券売機で予約してくださいね。
お弁当やデッカイおにぎりも人気です。2限目終了から予約販売開始しますのでダッシュでカフェに来てください！！

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 中華風鶏のグリル 679kcal/タンパク質36.8g/脂質29.2g/塩分2.5g 鯖の竜田揚げ 905kcal/タンパク質29.8g/脂質31.3g/塩分2.0g	10 牛肉の五目炒め 1035kcal/タンパク質27.9g/脂質45.2g/塩分4.6g メンチカツ 920kcal/タンパク質23.8g/脂質24.0g/塩分3.8g	11 ソースカツ丼 1096kcal/タンパク質25.8g/脂質28.7g/塩分7.0g 鶏肉の胡麻マヨ焼き 912kcal/タンパク質34.8g/脂質29.7g/塩分2.3g	12 チーズハンバーグ 961kcal/タンパク質35.4g/脂質25.0g/塩分5.6g 唐揚げ 965kcal/タンパク質35.1g/脂質29.2g/塩分3.1g	13 鶏の照り焼き 990kcal/タンパク質39.9g/脂質31.2g/塩分2.1g 鯖の味噌煮 784kcal/タンパク質29.6g/脂質18.1g/塩分1.7g	14 おやすみ
16 鶏肉の竜田揚げ 9245kcal/タンパク質50.1g/脂質23.2g/塩分1.2g 肉じゃが 721kcal/タンパク質14.7g/脂質16.5g/塩分1.8g	17 ハヤシライス 1008kcal/タンパク質28.9g/脂質36.1g/塩分4.4g 鯖のカレー風味揚げ 830kcal/タンパク質23.2g/脂質26.5g/塩分1.7g	18 そばろ丼 919kcal/タンパク質330.g/脂質25.8g/塩分3.8g 豚肉の生姜焼 877kcal/タンパク質25.4g/脂質30.0g/塩分2.3g	19 ハンバーグピザ風 1011kcal/タンパク質33.7g/脂質35.8g/塩分2.8g 白身フライ 940kcal/タンパク質23.9g/脂質24.7g/塩分2.2g	20 鶏肉の五目旨煮 870kcal/タンパク質35.0g/脂質23.9g/塩分3.3g 麻婆茄子 1116kcal/タンパク質27.3g/脂質49.3g/塩分5.1g	21 おやすみ
23 和風おろしハンバーグ 862kcal/タンパク質26.1g/脂質24.0g/塩分1.6g ペアコロッケ 918kcal/タンパク質21.0g/脂質22.0g/塩分1.9g	24 牛肉と野菜の塩炒め 674kcal/タンパク質15.6g/脂質10.6g/塩分2.3g 鮭の焼き南蛮 747kcal/タンパク質33.8g/脂質10.3g/塩分2.6g	25 鶏肉の韓国風焼き 922kcal/タンパク質38.1g/脂質25.3g/塩分2.9g 親子煮 876kcal/タンパク質29.8g/脂質21.2g/塩分4.0g	26 豚テキ 894kcal/タンパク質30.4g/脂質22.8g/塩分2.4g 鶏肉の竜田揚げ 845kcal/タンパク質22.3g/脂質22.9g/塩分2.3g	27 鶏肉のカレーソテー 744kcal/タンパク質35.4g/脂質11.8g/塩分1.1g かに玉 7631kcal/タンパク質17.2g/脂質19.1g/塩分2.6g	28日～30日 祝日 休み

