

1月 北陸学園

日替わりメニュー

メインと小鉢のみのカロリー表示になります

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

アレルギーマーク
牛乳 卵



おやすみ

おやすみ

おやすみ

おやすみ

おやすみ

7

8

9

10

11

12

おやすみ

ロールキャベツ

やきとじ丼

豚肉カレー炒め

鶏肉のマヨネーズ焼

563kcal/たんぱく質23.7g/脂質10.8g/塩分1.9g

683kcal/たんぱく質34.5g/脂質24.4g/塩分2.5g

701kcal/たんぱく質33.2g/脂質17.9g/塩分1.4g

739kcal/たんぱく質34.6g/脂質34.7g/塩分1.9g

アジフライ

鮭の焼き南蛮

鶏の照り焼き

串カツと唐揚げ

605kcal/たんぱく質23.0g/脂質25.4g/塩分0.6g

505kcal/たんぱく質27.2g/脂質8.3g/塩分1.8g

609kcal/たんぱく質26.9g/脂質25.1g/塩分1.8g

567kcal/たんぱく質22.8g/脂質18.7g/塩分1.2g

おやすみ

14

15

16

17

18

19

おやすみ

かつ煮

鶏の竜田揚げ丼

温玉豚すき

ビーフシチュー

1117kcal/たんぱく質42.5g/脂質59.1g/塩分2.7g

884kcal/たんぱく質35.3g/脂質42.5g/塩分5.7g

838kcal/たんぱく質43.4g/脂質28.7g/塩分2.9g

877kcal/たんぱく質21.7g/脂質39.9g/塩分4.2g

アジのムニエル

豚肉の生姜焼き

鯖のカレー風味

タラの竜田揚げ

560kcal/たんぱく質28.1g/脂質13.9g/塩分2.0g

727kcal/たんぱく質32.3g/脂質33.1g/塩分2.2g

579kcal/たんぱく質28.6g/脂質18.0g/塩分1.4g

584kcal/たんぱく質27.2g/脂質17.3g/塩分1.5g

寮生あり

21

22

23

24

25

26

チキンカツ

ポークピカタ

牛丼

ピザ風ハンバーグ

塩ちゃんこ鍋

579kcal/たんぱく質18.8g/脂質22.4g/塩分1.4g

875kcal/たんぱく質37.4g/脂質37.4g/塩分2.0g

582kcal/たんぱく質25.3g/脂質17.7g/塩分2.3g

728kcal/たんぱく質29.3g/脂質21.9g/塩分1.5g

657kcal/たんぱく質30.9g/脂質26.2g/塩分6.1g

鮭のムニエル

エビカツ

かに玉

鮭のマスタードフライ

肉じゃが

497kcal/たんぱく質28.6g/脂質13.0g/塩分1.0g

735kcal/たんぱく質23.6g/脂質40.3g/塩分1.3g

823kcal/たんぱく質33.7g/脂質38.0g/塩分1.3g

515kcal/たんぱく質30.6g/脂質11.6g/塩分0.5g

643kcal/たんぱく質23.9g/脂質16.5g/塩分3.5g

おやすみ

28

29

30

31

肉団子のクリーム煮

豚肉の葱塩焼

鶏のごま塩焼き丼

すき焼き

723kcal/たんぱく質25.8g/脂質29.0g/塩分3.3g

760kcal/たんぱく質38.4g/脂質28.9g/塩分1.8g

609kcal/たんぱく質42.7g/脂質12.9g/塩分2.4g

763kcal/たんぱく質27.8g/脂質34.9g/塩分1.2g

豆腐ハンバーグ

豚の味噌づけ

赤魚の甘辛あんかけ

鶏肉の甘酢あん

480kcal/たんぱく質23.7g/脂質11.0g/塩分1.2g

640kcal/たんぱく質28.4g/脂質24.4g/塩分2.3g

542kcal/たんぱく質24.4g/脂質9.9g/塩分3.1g

608kcal/たんぱく質18.9g/脂質21.4g/塩分0.1g

栄養士より
新年あけましておめでとうございます。2019年も皆様の日々の生活の中で心もお腹も満たされる♡そんな学食になるようスタッフ一同心を込めて営業いたします。
年末年始は外食の機会も多く胃腸も疲れ気味ではないでしょうか？少し胃が重く感じたり、腸の調子が悪かったり……。そんな時は胃腸にやさしい食材や調理法で数日過ごしてみたいかがでしょうか？日本には1月7日に「七草がゆ」を食べる風習があります。「七草がゆ」をいただき「無病息災」を願うとともに、お正月モードから日常モードへの切り替えともいわれています。「七草がゆ」で胃腸を休ませ胃腸も日常モードに戻しましょう。