

月

火

水

木

金

土

おやすみ

おやすみ

おやすみ

おやすみ

鶏チノース

683kcal/タンパク質46.9g/脂質18.5g/塩分3.1g

寮生のみ

おやすみ

8

9

10

11

12

13

串カツと唐揚げ

温玉豚すき

鶏の胡麻塩焼き丼

豚肉の韓国風焼き

ピリ辛肉じゃが

650kcal/タンパク質23.4g/脂質23.7g/塩分1.2g

758kcal/タンパク質33.4g/脂質31.8g/塩分1.2g

579kcal/タンパク質43.4g/脂質12.8g/塩分1.8g

741kcal/タンパク質28.9g/脂質25.2g/塩分1.6g

872kcal/タンパク質37.5g/脂質28.0g/塩分3.4g

照り焼きチキン

ドライカレー

ペアフライ

肉団子の甘酢炒め

メンチカツ

615kcal/タンパク質26.7g/脂質24.3g/塩分1.7g

565kcal/タンパク質15.3g/脂質24.5g/塩分2.1g

593kcal/タンパク質22.5g/脂質19.8g/塩分1.5g

540kcal/タンパク質9.2g/脂質13.1g/塩分3.4g

651kcal/タンパク質17.6g/脂質22.2g/塩分1.6g

おやすみ

15

16

17

18

19

20

ハンバーグ

味噌カツ

鶏の竜田揚げ丼

一口チキンカツ

豚肉の生姜焼

804kcal/タンパク質31.6g/脂質30.8g/塩分3.6g

862kcal/タンパク質34.1g/脂質36.5g/塩分3.3g

839kcal/タンパク質35.2g/脂質38.6g/塩分4.8g

718kcal/タンパク質39.7g/脂質18.8g/塩分1.3g

622kcal/タンパク質28.6g/脂質20.6g/塩分1.3g

エビ餃子あん

鶏肉のマスタード焼

鮭のムニエル

鶏肉と茄子の揚げ煮

鮭のマスタード 771

700kcal/タンパク質18.7g/脂質19.9g/塩分4.2g

681kcal/タンパク質28.5g/脂質30.2g/塩分1.5g

514kcal/タンパク質29.1g/脂質13.2g/塩分2.2g

714kcal/タンパク質36.4g/脂質25.0g/塩分2.0g

451kcal/タンパク質30.3g/脂質6.2g/塩分0.5g

寮生のみ

22

23

24

25

26

27

ヒレカツ

肉団子クリーム煮

ポークピカタ

牛肉の柳川煮

グリルチキン

536kcal/タンパク質29.0g/脂質10.3g/塩分1.3分g

826kcal/タンパク質26.0g/脂質38.0g/塩分4.0g

706kcal/タンパク質31.5g/脂質28.2g/塩分1.8g

746kcal/タンパク質30.7g/脂質33.8g/塩分2.7g

603kcal/タンパク質34.9g/脂質17.0g/塩分3.0g

チキンのパン粉焼き

鯖の竜田揚げ

かきあげ丼

コロケ

豚肉の味噌照り焼

635kcal/タンパク質35.7g/脂質23.0g/塩分1.9g

740kcal/タンパク質27.9g/脂質35.3g/塩分2.0g

470kcal/タンパク質5.5g/脂質25.5g/塩分0.9g

658kcal/タンパク質19.3g/脂質25.1g/塩分2.2g

648kcal/タンパク質29.9g/脂質24.5g/塩分3.0g

おやすみ

29

30

おやすみ

おやすみ

栄養士より

新入生の皆さまご入学おめでとうございます！また、在校生の皆さまご進級おめでとうございます。今年度も「カフェ・ライフ」では日替わりランチやイベント食を通し皆様が喜んでもらえるよう楽しいメニューを考えていこうと思います。2,3年の皆さんは勿論1年生の皆さんもお昼はカフェやカフェのお弁当のご利用お待ちしております。

～ちょこっと食育～

小中学校とは違いお昼ご飯は自由に食べられるようになる高校生。ダイエットの為食べない、極端に少ない、好きな物だけ食べるなど高校生になって一気に食事が乱れる傾向にあります。今すぐには結果は出なくても5年、10年後に食生活の乱れがけが体の不調になって出てくることもあります。正しい知識でバランスの良い食事を必要量食べるようにしましょう。勉強もスポーツも体が資本です。

アレルギーマーク
牛乳 卵

