



# 日替わりランチ MENU

月

火

水

木

金

土

栄養士より

新学期から1カ月がたちました。新入生の皆様は学園での生活に少し慣れてきましたか？カフェには昨年とは少し違った顔ぶれがそらい毎日元気に楽しく運営しています。まだカフェを利用したことのない皆様もぜひカフェをご利用ください。スタッフ一同心を込めてお待ちしております。

★注目！！カフェのおにぎり★

カフェのおにぎりが進化中！！

スタッフが面白いおにぎりを色々考えて作っています。もちろん定番のおにぎりも販売していきますが……。3眼目の休み時間まで待たずして「おにぎり、まだ買えませんかー？」と聞きに来る生徒様もいるくらい！！180gと大

黄色はBランチ(アスリート)

1

おやすみ

2

おやすみ

3

おやすみ

4

おやすみ

6

おやすみ

7

豚肉の韓国風焼き  
串カツと唐揚げ

675Kcal/タンパク質31.9g/脂質26.6g/塩分1.9g  
563Kcal/タンパク質20.8g/脂質18.7g/塩分1.5g

8

鶏の竜田揚げ丼  
鯖の味噌煮

850Kcal/タンパク質35.7g/脂質35.7g/塩分4.7g  
623Kcal/タンパク質28.2g/脂質19.4g/塩分2.8g

9

すき焼き  
コロッケ

798Kcal/タンパク質39.3g/脂質36.0g/塩分2.0g  
690Kcal/タンパク質12.5g/脂質31.4g/塩分1.6g

10

油淋鶏  
鮭のチーズ焼き

873Kcal/タンパク質32.2g/脂質39.5g/塩分3.0g  
582Kcal/タンパク質32.3g/脂質18.3g/塩分0.9g

11

寮生のみ

13

ポークピザ風  
アジフライ

827Kcal/タンパク質33.6g/脂質30.0g/塩分3.9g  
688Kcal/タンパク質25.4g/脂質25.5g/塩分0.5g

14

親子煮  
ミンチカツ

746Kcal/タンパク質28.0g/脂質28.1g/塩分3.3g  
700Kcal/タンパク質17.6g/脂質26.1g/塩分1.9g

15

麻婆丼  
鶏肉のマヨネーズ焼

708Kcal/タンパク質31.9g/脂質24.6g/塩分3.6g  
707Kcal/タンパク質32.5g/脂質34.6g/塩分1.7g

16

鶏肉の照り焼き  
エビフライ

618Kcal/タンパク質28.6g/脂質20.5g/塩分1.6g  
561Kcal/タンパク質17.9g/脂質14.5g/塩分1.7g

17

豚肉の生姜焼き  
アジの唐揚げ

725Kcal/タンパク質30.7g/脂質25.7g/塩分1.7g  
620Kcal/タンパク質31.7g/脂質18.4g/塩分0.7g

18

寮生のみ

20

鶏肉の竜田揚げ  
豆腐ハンバーグ

609Kcal/タンパク質35.4g/脂質18.1g/塩分1.0g  
541Kcal/タンパク質22.5g/脂質18.3g/塩分1.4g

21

ポークピカタお好み風  
鮭のマスタードフライ

732Kcal/タンパク質32.5g/脂質30.7g/塩分2.1g  
499Kcal/タンパク質29.7g/脂質8.1g/塩分0.4g

22

チャーシュー丼  
鶏肉の五目うま煮

575Kcal/タンパク質27.8g/脂質16.3g/塩分3.5g  
622Kcal/タンパク質28.4g/脂質23.1g/塩分3.3g

23

鶏肉のカチャトーラ  
豚肉の葱塩焼

768Kcal/タンパク質30.3g/脂質28.1g/塩分1.3g  
642Kcal/タンパク質39.8g/脂質22.7g/塩分1.2g

24

豚肉のスタミナ焼  
肉じゃが

878Kcal/タンパク質37.0g/脂質36.2g/塩分2.6g  
687Kcal/タンパク質30.5g/脂質23.1g/塩分2.0g

25

おやすみ

27

ミンチカツ  
アジムニエル

995Kcal/タンパク質27.6g/脂質46.1g/塩分3.8g  
586Kcal/タンパク質31.2g/脂質20.0g/塩分2.4g

28

鶏肉のマスタード焼  
エビカツ

623Kcal/タンパク質28.5g/脂質22.8g/塩分2.2g  
650Kcal/タンパク質22.8g/脂質30.6g/塩分2.2g

29

鶏のごま塩焼き丼  
鯖の南部焼き

582Kcal/タンパク質44.9g/脂質12.2g/塩分2.0g  
568Kcal/タンパク質28.4g/脂質19.2g/塩分1.5g

30

酢豚  
鶏肉のタルタル焼

930Kcal/タンパク質32.1g/脂質37.0g/塩分3.3g  
686Kcal/タンパク質25.5g/脂質36.1g/塩分1.1g

31

鶏肉の黒コショウ焼  
豚の味噌づけ

713Kcal/タンパク質33.1g/脂質28.5g/塩分1.6g  
634Kcal/タンパク質26.5g/脂質21.6g/塩分2.2g

アレルギーマーク  
牛乳 卵

