

月



火

水

木

金

土

栄養士より

季節は春から初夏に移り寒く冷え込むこともなくなってきたと同時になんだかジメジメ...身体が重く、怠い...なんて方いませんか？梅雨の時期は体に水分がたまりやすく、浮腫み、体調不良になる人も多いです。糖分たっぷりのジュース類、甘いお菓子、パンの飲み過ぎ食べ過ぎは不調を加速させる原因が潜んでいます。飲み物や食べ物少し意識して糖分を取り過ぎないようにすると良いですね。

～梅雨を乗り切る食べ物～

★梅干し・梅酢...血液をきれいにする、抗酸化作用★切り干し大根...デトックス、動脈硬化予防★ハト麦...利尿作用、むくみ解消

黄色はBランチ(アスリート)

アレルギーマーク
牛乳 卵



おやすみ

3 煮込みハンバーグ
703kcal/タンパク質26.8g/脂質25.4g/塩分2.6g

串カツと唐揚げ
617kcal/タンパク質21.4g/脂質24.3g/塩分1.2g

4 麻婆豆腐
644kcal/タンパク質23.8g/脂質25.4g/塩分2.6g

鯖の味噌煮
626kcal/タンパク質29.3g/脂質22.5g/塩分2.9g

5 坦タン丼
841kcal/タンパク質31.6g/脂質40.9g/塩分2.7g

鮭のマスタードフライ
618kcal/タンパク質29.8g/脂質22.3g/塩分0.7g

6 豚肉カレー炒め
635kcal/タンパク質24.9g/脂質18.7g/塩分0.6g

鶏肉のフロバンス
651kcal/タンパク質29.3g/脂質24.7g/塩分1.9g

7 鶏の照り焼き
727kcal/タンパク質32.2g/脂質28.0g/塩分2.0g

ペアフライ
805kcal/タンパク質32.9g/脂質30.7g/塩分2.7g

おやすみ

10 メンチカツ
676kcal/タンパク質18.9g/脂質22.8g/塩分2.1g

鮭のポテト焼き
469kcal/タンパク質30.2g/脂質8.2g/塩分1.3g

11 豚テキ
921kcal/タンパク質33.4g/脂質28.2g/塩分2.6g

鶏の七味焼き
483kcal/タンパク質31.0g/脂質8.6g/塩分1.9g

12 ソースチキンカツ丼
947kcal/タンパク質34.7g/脂質36.7g/塩分7g

豆腐ハンバーグ
451kcal/タンパク質20.5g/脂質10.5g/塩分1.4g

13 ヒレカツ
553kcal/タンパク質28.1g/脂質12.3g/塩分1.0g

揚げ魚のあんかけ
495kcal/タンパク質27.9g/脂質7.2g/塩分1.4g

14 温玉豚すき
783kcal/タンパク質36.1g/脂質29.6g/塩分2.6g

鶏肉カレー風味揚げ
732kcal/タンパク質26.9g/脂質33.5g/塩分1.6g

おやすみ

17 チキンカレー
860kcal/タンパク質27.9g/脂質34.1g/塩分5.0g

白身魚の磯香揚げ
449kcal/タンパク質24.6g/脂質6.9g/塩分1.5g

18 豚肉の竜田揚げ
729kcal/タンパク質24.4g/脂質32.2g/塩分1.1g

鶏肉マヨネーズ焼き
813kcal/タンパク質33.0g/脂質42.3g/塩分1.8g

19 ガパオ
619kcal/タンパク質29.7g/脂質22.4g/塩分2.0g

アジムニエル
481kcal/タンパク質27.2g/脂質11.3g/塩分2.8g

20 豚肉の韓国風焼き
652kcal/タンパク質29.3g/脂質22.7g/塩分2.4g

鶏の胡麻味噌焼き
726kcal/タンパク質35.7g/脂質26.8g/塩分2.9g

21 豚肉と野菜の塩炒め
797kcal/タンパク質30.8g/脂質32.6g/塩分1.1g

鶏肉のマスタード焼き
690kcal/タンパク質32.0g/脂質26.6g/塩分1.8g

寮生のみ

24 親子煮
598kcal/タンパク質23.7g/脂質18.5g/塩分2.3g

エビカツ
726kcal/タンパク質24.4g/脂質37.8g/塩分1.8g

25 ピカタマトソース
748kcal/タンパク質31.0g/脂質31.6g/塩分2.7g

かに玉
771kcal/タンパク質29.7g/脂質33.1g/塩1.2g

26 鶏肉の竜田揚げ丼
883kcal/タンパク質36.1g/脂質39.2g/塩分5.1g

赤魚甘辛あんかけ
537kcal/タンパク質24.1g/脂質12.7g/塩分3.1g

27 酢豚
724kcal/タンパク質32.2g/脂質23.3g/塩分1.4g

チキンソテー
608kcal/タンパク質33.2g/脂質14.0g/塩分1.0g

28 鶏肉の韓国風焼き
606kcal/タンパク質31.5g/脂質19.8g/塩分2.0g

白身とエビフライ
645kcal/タンパク質22.5g/脂質21.1g/塩分1.7g

寮生のみ

