

北陸学園

日替わりランチ MENU

7月

月

火

水

木

金

土

黄色はBランチ(アスリート)

1



ポークピザ風

761kcal/タンパク質29.6g/脂質31.5g/塩分4.1g

カフェメニュー

2

蒸し鶏和風ソース

485kcal/タンパク質35.9g/脂質6.4g/塩分1.2g

カフェメニュー

3



味噌カツ

753kcal/タンパク質28.7g/脂質28.4g/塩分2.7g

カフェメニュー

4

鶏のチリソース

681kcal/タンパク質31.3g/脂質20.7g/塩分2.7g

カフェメニュー

5



鶏肉の黒コショウ焼

810kcal/タンパク質35.6g/脂質34.1g/塩分1.7g

カフェメニュー



6

寮生のみ

8



ミンチカツ

743kcal/タンパク質20.0g/脂質27.8g/塩分2.0g

カフェメニュー

9



鶏肉のカチャーラ

596kcal/タンパク質35.6g/脂質16.1g/塩分1.4g

カフェメニュー

10

唐揚げ丼

606kcal/タンパク質41.9g/脂質11.0g/塩分2.3g

カフェメニュー

11

鶏肉のマスタード焼き

651kcal/タンパク質27.9g/脂質24.1g/塩分1.8g

カフェメニュー

12



酢豚

875kcal/タンパク質29.1g/脂質35.5g/塩分2.8g

カフェメニュー

13

おやすみ

15



おやすみ

16



鶏の和風唐揚げ

893kcal/タンパク質40.4g/脂質40.1g/塩分6.3g

カフェメニュー

17



おやすみ

18

おやすみ

19

おやすみ

20

おやすみ



22

おやすみ

23

おやすみ

24

おやすみ

25

おやすみ

26

おやすみ

27

おやすみ

29

おやすみ

30

おやすみ

31

おやすみ

栄養士より

7月になり暑い夏の時期に入りました。今年も熱中症には十分気を付けてください。こまめな水分補給とビタミン、ミネラルをしっかり摂取し夏を乗り切りましょう。そして夏バテにならないよう栄養はもちろんのこと、十分な睡眠と休養を取りましょう。

～夏に手作りのスポーツ飲料～

水・・・1リットル、塩・・・3g、レモン汁・・・大さじ3、はちみつ・・・大さじ4(砂糖・・・大さじ6)

スポーツの時だけではなく、日常で汗をたくさんかいた時等に手作りのスポーツ飲料を飲むのもよいですね。手作りだと味も好みに変えることもできます。この夏チャレンジしてみてもいいですね。



アレルギーマーク
牛乳 卵

