北陸学園 日替わりランチ MENU 10月

黄色はBランチ(アスリート)

月	火	水	木	金	土
	1 豚肉の韓国風焼き 629kcal/タンパク質27.9g/脂質24.7g/塩分1.7g 鶏肉のパン粉焼き 568kcal/タンパク質20.5g/脂質22.3g/塩分1.6g	2 チャーシュー丼 642kcal/タンパク質29.7g/脂質24.6g/塩分3.3g カレイの唐揚げ 553kcal/タンパク質25.3g/脂質18.2g/塩分0.9g	3 味噌カツ 812kcal/タンパク質32.1g/脂質29.7g/塩分3.3g 豆腐ハンバーグ 466kcal/タンパク質21.9g/脂質10.7g/塩分1.5g	4 鶏肉の黒コショウ焼き 793kcal/タンパク質35.1g/脂質34.3g/塩分1.5g 鮭の南蛮漬け 565kcal/タンパク質29.6g/脂質116.9g/塩分1.7g	5 寮生のみ
7 ハンバーグピザ風 982kcal/タンパク質35.8g/脂質36.5g/塩分4.1g ミンチカツ 810kcal/タンパク質20.1g/脂質33.7g/塩分2.7g	8 鶏肉のタルタル焼き 715kcal/タンパク質26.5g/脂質33.8g/塩分1.0g 鯖のカレー風味揚げ 620kcal/タンパク質27.3g/脂質20.3g/塩分g	9 鶏のごま塩焼き丼 687kcal/タンパク質45.4g/脂質21.9g/塩分1.7g チキンカツ 720kcal/タンパク質25.9g/脂質33.8g/塩分1.2g	10 野菜と牛肉のプルコギ 588kcal/タンパク質27.5g/脂質13.9g/塩分1.4g サワラの菜種焼き 526kcal/タンパク質20.7g/脂質18.1g/塩分0.7g	11 ポークピカタ 731kcal/タンパク質31.7g/脂質31.3g/塩分2.1g アジフライ 624kcal/タンパク質23.4g/脂質25.2g/塩分0.8g	12 おやすみ
14 体育の日 おやすみ	15 ピザ風ハンバーグ 599kcal/タンパク質22.2g/脂質19.0g/塩分1.3g 鶏の和風唐揚げ 860kcal/タンパク質37.4g/脂質38.7g/塩分4.9g	16 午前中授業のため カフェメニュー	17 中間考査 寮生のみ	18 中間考査 寮生のみ	19 中間考 寮生のみ
21 チキンカツ 664kcal/タンパク質20.0g/脂質26.9g/塩分1.5g 豚肉の生姜焼き 665kcal/タンパク質25.6g/脂質28.2g/塩分1.4g	22 おやすみ	23 チキンカレー 880kcal/タンパク質29.2g/脂質32.5g/塩分4.6g 鮭のチーズ焼き 567kcal/タンパク質33.1g/脂質13.9g/塩分0.6g	24 酢豚 760kcal/タンパク質22.1g/脂質29.2g/塩分2.8g 鶏肉のマスタード焼 672kcal/タンパク質32.4g/脂質28.3g/塩分1.7g	25 鶏のチリソース 746kcal/タンパク質32.3g/脂質26.3g/塩分2.6g すきやき 794kcal/タンパク質39.8g/脂質35.9g/塩分1.5g	26 おやすみ
28 ピり辛中華鍋 687kcal/タンパク質37.2g/脂質19.2g/塩分5.2g ロールキャベツ 509kcal/タンパク質15.4g/脂質11.5g/塩分2.1g	29 チキンのパン粉焼き 711kcal/タンパク質38.0g/脂質29.4g/塩分1.3g 牛肉の柳川煮 651kcal/タンパク質26.3g/脂質26.8g/塩分1.6g	30 牛丼 730kcal/タンパク質25.0g/脂質25.1g/塩分3.7g 鮭のムニエル 475kcal/タンパク質30.3g/脂質9.1g/塩分1.1g	31 豚テキ 804kcal/タンパク質28.6g/脂質39.7g/塩分2.2g エビカツ 786kcal/タンパク質25.3g/脂質42.5g/塩分1.6g		

アレルギー物質に関する問い合わせ
先 (株)さくら 本社店
TEL 0776-54-8717

アレルギーマーク
牛乳 卵

栄養士より
9月の学園祭ではたくさんの生徒さんや先生方にカフェをご利用いただき、ありがとうございました。皆様に喜んでいただけるようなメニューで10月もお待ちしております。
秋に入ると、朝晩の気温が下がり過ごしやすくなってきました。暑い夏で冷たい食べ物や飲み物を摂取することが多かったと思います。秋に入り、何となく胃腸の疲れを感じたりしてはいませんか？お腹がゆるくなったり、便秘、食欲がでなかったりしていませんか？そんな時は、温かい飲み物や食べ物で胃腸を温め、しっかり栄養バランスを取りましょう。旬を迎えた食べ物には、たくさんのビタミンやミネラルなどの栄養素が含まれています。旬の野菜やフルーツ、そして旬のお魚で栄養をしっかりとり体を整えましょう。