

月



火

水

木

金

土

～栄養士より～11月に入り、今年も残りあと2カ月を切りました。今年は10月に入っても気温があまり下らず、台風の影響で秋になったような・・・季節感がいつもと違ったのではないのでしょうか？冷たい食べ物や飲み物もいつもの年より長く多く摂取しているせいか、10月下旬に少し気温が下がってから、秋パテになっている方がチラホラ見受けられました。季節は秋から冬に向かい気温もぐんと下がっていきます。夏から秋に冷えた内臓を温め、お腹の風邪を引かないよう気をつけましょう。また、ウイルス性の胃腸炎やインフルエンザも増加する時期になります。うがい手洗いをしっかり予防しましょう。

～受験生のための風邪予防体力カカカ生姜編～

・白菜1/4玉、ねぎ1本、人参1/2本、しめじ1パック、豚肉400g、生姜(千切り)60g、塩小さじ1、ごま油小さじ2、だし800cc

①鍋に出しを加え、白菜、人参、しめじ、生姜を加え塩をふり蓋をして煮る。②①がしんなりしたところで豚肉を加え火を通す。③仕上げにご

黄色はBランチ(アスリート)

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

1

親子煮

943kcal/タンパク質32.4g/脂質25.0g/塩分2g

タラの竜田揚げ

530kcal/タンパク質25.6g/脂質15.7g/塩分1.5g

2

寮生のみ

4

振替休日

おやすみ

5

鶏肉のマスタート焼

1087kcal/タンパク質39.3g/脂質36.2g/塩分1.8g

エビフライ

647kcal/タンパク質18.1g/脂質22.5g/塩分1.9g

6

麻婆丼

1087kcal/タンパク質37.4g/脂質32.9g/塩分4.8g

ハンバーグ

671kcal/タンパク質25.7g/脂質24.7g/塩分3.1g

7

豚肉の塩ダレ焼

1048kcal/タンパク質39.1g/脂質34.6g/塩分1.7g

鶏の和風唐揚げ

847kcal/タンパク質36.1g/脂質40.8g/塩分5.1g

8

鶏肉の韓国風焼き

890kcal/タンパク質33.5g/脂質21.4g/塩分2.0g

ポークカレー

803kcal/タンパク質20.4g/脂質14.6g/塩分2.7g

9

おやすみ

11

ハンバーグ

1053kcal/タンパク質33.6g/脂質31.9g/塩分3.33g

サーモンフライ

602kcal/タンパク質32.9g/脂質23.1g/塩分3.9g

12

鶏肉のクリーム煮

1174kcal/タンパク質39.4g/脂質41.7g/塩分3.1g

豚肉の生姜焼き

654kcal/タンパク質26.7g/脂質27.3g/塩分1.8g

13

ソースチキンカツ丼

1352kcal/タンパク質48.4g/脂質48.9g/塩分8.1g

八宝菜

501kcal/タンパク質21.2g/脂質14.9g/塩分1.1g

14

酢豚

1194kcal/タンパク質40.1g/脂質38.1g/塩分3.6g

ポークピカタ

738kcal/タンパク質33.1g/脂質36.7g/塩分1.4g

15

鶏のチリソース

1015kcal/タンパク質35.3g/脂質27.4g/塩分2.7g

ロールキャベツ

519kcal/タンパク質16.6g/脂質16.7g/塩分2.4g

16

寮生のみ

18

カツとじ

1182kcal/タンパク質40.2g/脂質46.5g/塩分3.0g

鯖の南部焼き

627kcal/タンパク質29.6g/脂質25.2g/塩分1.3g

19

ピリ辛中華鍋

1224kcal/タンパク質35.3g/脂質52.8g/塩分5.0g

カレーの唐揚げ

531kcal/タンパク質26.1g/脂質15.4g/塩分0.9g

20

キーマカレー

1064kcal/タンパク質34.4g/脂質34.2g/塩分4.9g

アジフライ

602kcal/タンパク質25.1g/脂質21.3g/塩分0.9g

21

グリルチキン

906kcal/タンパク質36.1g/脂質21.4g/塩分1.6g

コロッケ

630kcal/タンパク質13.1g/脂質26.1g/塩分1.2g

22

肉じゃが

984kcal/タンパク質39.9g/脂質21.3g/塩分1.6g

鮭の南蛮漬け

522kcal/タンパク質28.6g/脂質10.1g/塩分2.0g

23

勤労感謝の日

おやすみ

25

豚カツ

955kcal/タンパク質29.4g/脂質24.2g/塩分1.3g

白身魚刈刈焼

537kcal/タンパク質23.9g/脂質16.5g/塩分1.3g

26

鶏の七味焼き

845kcal/タンパク質40.1g/脂質11.5g/塩分1.9g

鮭のマスタート焼

497kcal/タンパク質32.9g/脂質10.1g/塩分1.6g

27

塩豚丼

1263kcal/タンパク質31.0g/脂質54.1g/塩分4.1g

アジムニエル

465kcal/タンパク質27.0g/脂質9.7g/塩分2.3g

28

鶏肉の竜田揚げ

934kcal/タンパク質47.9g/脂質19.4g/塩分0.9g

牛肉の柳川煮

603kcal/タンパク質26.6g/脂質21.1g/塩分1.5g

29

鶏肉のピカタ

854kcal/タンパク質35.1g/脂質16.9g/塩分2.8g

鯖の塩焼き

617kcal/タンパク質28.9g/脂質25.5g/塩分2.6g

30

寮生のみ