

日替わりランチ MENU

月



火

水

木

金

土

黄色はBランチ(アスリート)

2 豚肉の味噌照り焼

730kcal/タンパク質29.6g/脂質28.1g/塩分2.1g

カフェメニュー

3 鶏の和風唐揚げ

809kcal/タンパク質37.5g/脂質35.0g/塩分5.0g

カフェメニュー

4 親子丼

674kcal/タンパク質30.5g/脂質19.7g/塩分2.7g

カフェメニュー

5 牛肉のカレー炒め

808kcal/タンパク質23.4g/脂質38.8g/塩分1.8g

カフェメニュー

6 ポークピカタ外マトソース

734kcal/タンパク質33.6g/脂質27.2g/塩分1.9g

カフェメニュー

7 寮生のみ

9 ポークピザ風ハンバーグ

763kcal/タンパク質30.2g/脂質31.4g/塩分4.2g

赤魚の甘辛あん

505kcal/タンパク質22.6g/脂質12.0g/塩分2.4g

10 チキンのパン粉焼

686kcal/タンパク質38.4g/脂質24.7g/塩分1.3g

鮭のムニエル

480kcal/タンパク質30.0g/脂質10.5g/塩分1.9g

11 鶏の竜田揚げ丼

832kcal/タンパク質35.7g/脂質35.7g/塩分4.9g

白身魚のホイル焼き

393kcal/タンパク質25.0g/脂質2.0g/塩分2.0g

12 ポークピカタお好み風

886kcal/タンパク質33.3g/脂質36.4g/塩分2.1g

サワラの西京焼き

563kcal/タンパク質22.5g/脂質16.2g/塩分1.3g

13 チキンカツ

730kcal/タンパク質29.0g/脂質31.7g/塩分1.8g

メンチカツ

708kcal/タンパク質20.2g/脂質28.7g/塩分2.0g

14 おやすみ

16 鶏の照り焼き

653kcal/タンパク質29.4g/脂質19.6g/塩分1.5g

カフェメニュー

17 カレークリームシチュー

698kcal/タンパク質29.9g/脂質23.6g/塩分1.2g

カフェメニュー

18 ソースカツ丼

1002kcal/タンパク質39.9g/脂質41.2g/塩分7.1g

カフェメニュー

19 温玉豚すき

742kcal/タンパク質31.9g/脂質31.5g/塩分2.4g

カフェメニュー

20 鶏肉のマスタード焼

817kcal/タンパク質37.5g/脂質36.1g/塩分2.2g

カフェメニュー

21 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

28 おやすみ

30 おやすみ

31 大晦日
おやすみ

栄養士より

ぐっと寒くなってきました。12月に入り今年も残りわずか…。そして2学期も残り僅かになりました。今年もたくさんの先生方、生徒の皆様にご利用いただきありがとうございました。「カフェのラーメン美味しい!!」「日替わりの酢豚美味しい!!」「魚のメニュー美味しい!!」と生徒の皆様、先生方に大変喜んでいただきました。来年も皆さんが「ワクワク」するお料理を提供してまいります。受験生の皆様、新チームになった部活動の皆様、先生方、インフルエンザの時期に入りましたが、バランスの良い食事の栄養、休養、適度な運動で体調管理をしてくださいね。

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

アレルギーマーク
牛乳 卵

