

1月 北陸学園

日替わりメニュー

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

栄養士より

2020年になりました。今年は「東京オリンピック」があり何となくワクワク、ドキドキの年になりそうですね。今年1年もたくさんの先生と生徒の皆様に健康な食事と食環境を提供できるようスタッフ一同頑張っています。寒い冬を迎え風邪をひきやすくなったり、胃腸の調子が悪くなったりしやすくなります。体を温め、適度に体を動かし免疫力を高め、風邪や胃腸炎にかからないように気を付けましょう。

～胃腸を元気にする食べ物～

消化を促進する→納豆

胃酸をおさえて胃炎を軽くする→キャベツ

胃粘膜を補い、胃壁を守る→海藻

～体を温める食材～

生姜、葱、レンコン、ゴボウ、人参、鮭、キムチ、納豆など

黄色はBランチ(アスリート)

おやすみ

おやすみ

おやすみ

おやすみ

おやすみ

おやすみ

やきとり丼

864 Kcal/たんばく質37.5g/脂質24.925g/塩分2.9g

鮭の焼き南蛮

505 Kcal/たんばく質27.2g/脂質8.3g/塩分1.8g

豚肉カレー炒め

813 Kcal/たんばく質31.9g/脂質18.2g/塩分1.2g

鶏の照り焼き

609Kcal/たんばく質26.9g/脂質22.6g/塩分1.8g

鶏肉のマヨネーズ焼

918Kcal/たんばく質37.6g/脂質35.2g/塩分1.9g

串カツと唐揚げ

567Kcal/たんばく質22.8g/脂質18.7g/塩分1.2g

おやすみ

成人の日

おやすみ

かつ煮

1296 Kcal/たんばく質45.5g/脂質59.6g/塩分2.7g

アジのムニエル

560Kcal/たんばく質28.1g/脂質13.9g/塩分2.0g

鶏の竜田揚げ丼

1063Kcal/たんばく質38.3g/脂質43.0g/塩分5.7g

豚肉の生姜焼き

727Kcal/たんばく質32.3g/脂質33.1g/塩分2.2g

豚肉のジョン

831Kcal/たんばく質35.2g/脂質23.8g/塩分1.4g

鯖のカレー風味揚げ

579Kcal/たんばく質28.6g/脂質18.0g/塩分1.4g

ビーフシチュー

1056Kcal/たんばく質24.3g/脂質40.4g/塩分4.2g

タラの竜田揚げ

584Kcal/たんばく質27.2g/脂質17.3g/塩分1.5g

寮生のみ

20



チキンカツ

758Kcal/たんばく質21.8g/脂質22.9g/塩分1.4g



鮭のムニエル

497Kcal/たんばく質28.6g/脂質13.0g/塩分1.0g

21

おやすみ

22

牛丼

761Kcal/たんばく質28.3g/脂質18.2g/塩分2.3g



かに玉

823Kcal/たんばく質33.7g/脂質38.0g/塩分8.3g

23



ピザ風ハンバーグ

840Kcal/たんばく質28.0g/脂質22.2g/塩分1.3g



鮭のマスタードフライ

515Kcal/たんばく質30.6g/脂質11.6g/塩分0.5g

24



塩ちゃんこ鍋

836Kcal/たんばく質33.9g/脂質26.7g/塩分6.1g

肉じゃが

643Kcal/たんばく質23.9g/脂質16.5g/塩分3.5g

25

おやすみ

27



肉団子のクリーム煮

902Kcal/たんばく質28.8g/脂質29.5g/塩分3.3g

豆腐ハンバーグ

480Kcal/たんばく質23.7g/脂質11.0g/塩分1.2g

28



豚肉の葱塩焼

872Kcal/たんばく質37.1g/脂質29.2g/塩分1.6g



豚の味噌づけ

640Kcal/たんばく質28.4g/脂質24.4g/塩分2.3g

29



鶏のごま塩焼き丼

790Kcal/たんばく質45.7g/脂質13.8g/塩分2.2g



赤魚の甘辛あんかけ

542Kcal/たんばく質24.4g/脂質9.9g/塩分3.1g

30



すき焼き

855Kcal/たんばく質28.0g/脂質43.0g/塩分1.8g



鶏肉のカレー風味焼

711Kcal/たんばく質27.1g/脂質33.1g/塩分1.4g

31



豚肉の生姜焼き

702Kcal/たんばく質29.4g/脂質26.2g/塩分2.4g



白身魚のホイル焼き

407Kcal/たんばく質25.6g/脂質2.6g/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 0776-54-8711

アレルギーマーク
牛乳 卵



卵

