

日替わりランチ MENU



月

火

水

木

金

土

【栄養士より】

雪が降らないまま2月を迎えました。通勤はとても楽ですが、少しさみしさも感じます。このまま雪が降らずに春を迎えることになるかもしれません。2月3日は「節分」です。昔季節の変わり目には「邪気」が生じると考えられており、大豆には「神様」が宿ると信じられていたため、大豆を魔物の目に投げると魔を減ぼすことができるとされ、豆まきが行われるようになったそうです。年の数だけ豆を食べたり、イワシの頭を戸口にかける「格闘」、最近では節分に恵方巻を食べる風習もありますね。

～今月の栄養～

大豆・・・植物性食品の中でもタンパク質、脂質ともに含有量が多く、「畑のお肉」と言われています。お米に不足する、アミノ酸のリジンを多く含んでおり、お米と組み合わせることで栄養価がぐっと高まります。ごはんと味噌汁、ごはんと納豆はぴったりですね！！

アレルギーマーク

牛乳 卵

黄色はBランチ(アスリート)

1

療生のみ

3

入試

4

入試

5

親子丼

812kcal/たんぱく質31.6g/脂質18.1g/塩分2.6g

鮭のマスタードフライ

460kcal/たんぱく質30.6g/脂質7.5g/塩分0.8g

6

鶏の照り焼き

922kcal/たんぱく質33.1g/脂質23.8g/塩分1.8g

肉じゃが

667kcal/たんぱく質30.6g/脂質18.1g/塩分2.0g

7

ポークピカタお好み風

743kcal/たんぱく質32.8g/脂質31.9g/塩分2.2g

鮭のポテト焼き

500kcal/たんぱく質31.2g/脂質11.7g/塩分1.3g

8

おやすみ

10

チーズ入りミンチカツ

679kcal/たんぱく質19.0g/脂質25.4g/塩分2.6g

ぶりの照り焼き

572kcal/たんぱく質28.6g/脂質20.1g/塩分1.9g

11

おやすみ

12

豚肉のスタミナ丼

900kcal/たんぱく質30.3g/脂質21.4g/塩分2.7g

エビフライ

605kcal/たんぱく質23.5g/脂質15.7g/塩分2.2g

13

鶏肉のカレー風味揚げ

1061kcal/たんぱく質31.9g/脂質45.6g/塩分1.9g

牛肉の柳川煮

569kcal/たんぱく質19.6g/脂質20.7g/塩分1.6g

14

ミートボールの汁煮

1081kcal/たんぱく質32.5g/脂質29.9g/塩分4.3g

豚肉の葱塩焼き

676kcal/たんぱく質42.5g/脂質18.0g/塩分1.2g

15

療生のみ

17

かつ煮

1241kcal/たんぱく質44.0g/脂質36.3g/塩分2.9g

串カツと唐揚げ

573kcal/たんぱく質20.9g/脂質18.6g/塩分1.3g

18

ピリ辛中華鍋

694kcal/たんぱく質16.7g/脂質14.7g/塩分4.9g

ニラ玉

498kcal/たんぱく質16.6g/脂質17.7g/塩分1.0g

19

そばろ丼

694kcal/たんぱく質21.1g/脂質10.2g/塩分4.0g

千金のチーズパン粉焼

624kcal/たんぱく質35.1g/脂質23.1g/塩分2.2g

20

鶏肉の韓国風焼き

904kcal/たんぱく質33.8g/脂質26.2g/塩分2.0g

肉団子の甘酢からめ

668kcal/たんぱく質17.4g/脂質23.0g/塩分4.1g

21

ポークピカタ風ハンバーグ

1006kcal/たんぱく質35.0g/脂質32.6g/塩分4.4g

鮭のカレーフライ

547kcal/たんぱく質30.2g/脂質14.3g/塩分1.1g

22

おやすみ

24

おやすみ

25

チキンカツ

838kcal/たんぱく質24.7g/脂質28.3g/塩分1.7g

酢豚

484kcal/たんぱく質16.2g/脂質13.5g/塩分1.4g

26

中華丼

865kcal/たんぱく質27.4g/脂質21.4g/塩分3.3g

味噌カツ

764kcal/たんぱく質27.4g/脂質28.6g/塩分2.8g

27

鶏のチリソース

950kcal/たんぱく質35.1g/脂質21.2g/塩分2.7g

アジの唐揚げ

561kcal/たんぱく質31.0g/脂質14.8g/塩分0.8g

28

ハヤシライス

1031kcal/たんぱく質22.9g/脂質45.6g/塩分4.5g

ロールキャベツ

524kcal/たんぱく質15.9g/脂質13.5g/塩分2.0g

29

療生のみ

