

# 日替わりランチ MENU 3月

月

火










水

木

金

土

黄色はBランチ(アスリート)

<p>2</p> <p> <b>ミンチカツ</b> 1029Kcal/タンパク質24.9g/脂質28.6g/塩分2.0g</p> <p> <b>フリの照り焼き</b> 636Kcal/タンパク質29.6g/脂質22.5g/塩分1.3g</p>	<p>3</p> <p> <b>鶏肉のカチャトーラ</b> 860Kcal/タンパク質37.7g/脂質15.8g/塩分1.5g</p> <p> <b>アジの唐揚げ</b> 618Kcal/タンパク質31.8g/脂質22.1g/塩分0.9g</p>	<p>4</p> <p><b>麻婆丼</b> 949Kcal/タンパク質32.8g/脂質21.9g/塩分4.1g</p> <p><b>カフェメニュー</b></p>	<p>5</p> <p><b>鶏肉のマスタード焼</b> 937Kcal/タンパク質32.8g/脂質24.9g/塩分1.8g</p> <p><b>カフェメニュー</b></p>	<p>6</p> <p> <b>酢豚</b> 1168Kcal/タンパク質28.3g/脂質35.4g/塩分4.0g</p> <p><b>カフェメニュー</b></p>	<p>7</p> <p><b>寮生のみ</b></p>
<p>9</p> <p><b>ハーフグリルチキン</b> 757Kcal/タンパク質35.5g/脂質9.9g/塩分1.3g</p> <p><b>カフェメニュー</b></p>	<p>10</p> <p><b>豚の味噌づけ</b> 1002Kcal/タンパク質36.2g/脂質27.4g/塩分2.0g</p> <p><b>カフェメニュー</b></p>	<p>11</p> <p><b>ソースチキンカツ丼</b> 1232Kcal/タンパク質43.4g/脂質39.2g/塩分7.0g</p> <p><b>カフェメニュー</b></p>	<p>12</p> <p><b>ピリ辛中華鍋</b> 827Kcal/タンパク質30.4g/脂質16.3g/塩分4.4g</p> <p><b>カフェメニュー</b></p>	<p>13</p> <p><b>寮生のみ</b></p>	<p>14</p> <p> <b>おやすみ</b></p>
<p>16</p> <p> <b>鶏肉のピカタ</b> 896Kcal/タンパク質39.5g/脂質19.5g/塩分2.5g</p> <p><b>カフェメニュー</b></p>	<p>17</p> <p><b>おやすみ</b></p>	<p>18</p> <p><b>おやすみ</b></p>	<p>19</p> <p><b>おやすみ</b></p>	<p>20</p> <p> <b>おやすみ</b> </p>	<p>21</p> <p><b>おやすみ</b></p>
<p>23</p> <p><b>おやすみ</b></p>	<p>24</p> <p><b>おやすみ</b></p>	<p>25</p> <p><b>おやすみ</b></p>	<p>26</p> <p><b>おやすみ</b></p>	<p>27</p> <p><b>おやすみ</b></p>	<p>28</p> <p><b>おやすみ</b></p>
<p>30</p> <p><b>おやすみ</b></p>	<p>31</p> <p><b>おやすみ</b></p>	<p>栄養士より 今年度も残り1か月を切りました。今年度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す。来年度も皆様のご要望に応えることができるよう頑張ります。 コロナウイルスやインフルエンザ等感染の不安なニュースが多いですね。感染症予防には、こまめな手洗い、うがいが大切になります。それだけではなくウイルスに強い体作りも重要です！しっかりと睡眠、休養、栄養を取りましょう。 <b>感染症予防食材</b> 小松菜・・・免疫力アップに欠かせないβ-カロテン、ビタミンC、ビタミンEが豊富に含まれています。炒めるとβ-カロテンやビタミンEの吸収もよくなるので、炒めたり、お湯にごま油を少し加えたり、オイル入りのドレッシングで食べると良いです。</p>			

アレルギー物質のお問い合わせ先  
(株)さくら本社  
TEL0776-54-8717

アレルギーマーク

