

月

火

水

木

金

土

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 本社迄
TEL0776-54-8717

アレルギーマーク

牛乳

卵



おやすみ

おやすみ

おやすみ

おやすみ

おやすみ

入学式

鶏のごま塩焼き丼

579kcal/たんぱく質43.4g/脂質12.2g/塩分1.8g

ペアフライ

593kcal/たんぱく質22.5g/脂質19.8g/塩分1.5g

豚肉の韓国風焼き

741kcal/たんぱく質28.9g/脂質25.2g/塩分1.6g

肉団子の甘酢炒め

540kcal/たんぱく質9.2g/脂質13.1g/塩分3.4g

ピリ辛肉じゃが

872kcal/たんぱく質37.5g/脂質28.0g/塩分3.4g

メンチカツ

651kcal/たんぱく質17.6g/脂質22.2g/塩分1.6g

おやすみ

ハンバーグ

804kcal/たんぱく質31.6g/脂質30.8g/塩分3.6g

エビ餃子あん

700kcal/たんぱく質18.7g/脂質19.9g/塩分4.2g

味噌カツ

862kcal/たんぱく質34.1g/脂質36.5g/塩分3.3g

鶏肉のマスタード焼

681kcal/たんぱく質28.5g/脂質30.2g/塩分1.5g

鶏の竜田揚げ丼

841kcal/たんぱく質35.2g/脂質38.6g/塩分4.8g

鮭のムニエル

514kcal/たんぱく質29.1g/脂質13.2g/塩分2.2g

一口チキンカツ

718kcal/たんぱく質39.7g/脂質18.8g/塩分1.3g

鶏もも茄子の揚げ煮

714kcal/たんぱく質36.4g/脂質25.0g/塩分2.0g

豚の生姜焼き

622kcal/たんぱく質28.6g/脂質20.6g/塩分1.3g

鮭のマスタードフライ

451kcal/たんぱく質30.3g/脂質6.2g/塩分0.5g

療生のみ

ヒレカツ

536kcal/たんぱく質29.0g/脂質10.3g/塩分1.3g

チキンのパン粉焼き

635kcal/たんぱく質35.7g/脂質23.0g/塩分1.8g

肉団子のクリーム煮

826kcal/たんぱく質26.0g/脂質38.0g/塩分4.0g

鯖の竜田揚げ

740kcal/たんぱく質27.9g/脂質35.3g/塩分2.0g

ポークピカタ

706kcal/たんぱく質31.5g/脂質28.2g/塩分1.8g

かき揚げ丼

472kcal/たんぱく質9.8g/脂質17.1g/塩分0.9g

牛肉の柳川煮

746kcal/たんぱく質30.7g/脂質33.8g/塩分2.7g

コロケ

658kcal/たんぱく質19.3g/脂質25.1g/塩分2.2g

ハーブグリルチキン

603kcal/たんぱく質34.9g/脂質17.0g/塩分3.0g

豚肉の味噌照り焼き丼

648kcal/たんぱく質29.9g/脂質24.5g/塩分3.0g

おやすみ

親子煮

581kcal/たんぱく質22.6g/脂質21.0g/塩分2.4g

白身とポテトフライ

735kcal/たんぱく質23.3g/脂質31.5g/塩分2.1g

豚テキ

695kcal/たんぱく質29.2g/脂質26.7g/塩分1.7g

鮭のきのこチーズ焼き

508kcal/たんぱく質32.4g/脂質10.3g/塩分0.7g

おやすみ

ポークピザ風ハンバーグ

776kcal/たんぱく質31.7g/脂質29.1g/塩分4.3g

串カツと唐揚げ

553kcal/たんぱく質21.6g/脂質18.8g/塩分1.0g

栄養士より

新入生の皆さんご入学おめでとうございます。カフェが、新しい生活の、新しい楽しみになるようスタッフ一同笑顔でお待ちしております。

4月に入り春の花々が咲き、慌ただしい日々の中、少し心穏やかになるのではないのでしょうか？世界中で「コロナウイルス」が蔓延し、いろいろなことが中止になり少し気分の落ち込みがちになりますね。なかなか部活も思い通りに出来ずウズウズした生徒さんもいたのではないのでしょうか？無駄な経験は一つもない！未来のために今出来ることをやりましょう！

～春は苦みの食材を取りましょう～

苦味は代謝を促し、冬に溜まったものをデトックスしてくれます。肝機能も高まる時期旬の野菜で元気に過ごしましょう！！