

月

火

水

木

金

土



黄色はアスリートランチ

1 **串カツと唐揚げ**  
617kcal/タンパク質21.4g/脂質24.3g/塩分1.2g

**煮込みハンバーグ**  
703kcal/タンパク質26.8g/脂質25.4g/塩分2.6g

2 **鯖の味噌煮**  
626kcal/タンパク質29.3g/脂質22.5g/塩分2.9g

**麻婆豆腐**  
644kcal/タンパク質23.8g/脂質23.2g/塩分1.5g

3 **鮭のマスタードフライ**  
544kcal/タンパク質29.8g/脂質14.3g/塩分0.7g

**坦々丼**  
539kcal/タンパク質34.9g/脂質41.4g/塩分2.7g

4 **鶏肉のフロバンス**  
651kcal/タンパク質29.3g/脂質24.7g/塩分1.9g

**豚肉スタミナカレー炒め**  
635kcal/タンパク質24.9g/脂質18.7g/塩分0.6g

5 **ペアフライ**  
805kcal/タンパク質32.9g/脂質30.7g/塩分2.7g

**鶏の照り焼き**  
727kcal/タンパク質32.2g/脂質28g/塩分2g

6 **寮生のみ**

8 **鮭のポテト焼き**  
469kcal/タンパク質30.2g/脂質8.2g/塩分21.3g

**メンチカツ**  
483kcal/タンパク質30.8g/脂質8.4g/塩分1.3g

9 **鶏の七味焼き**  
469kcal/タンパク質30.2g/脂質8.6g/塩分1.9g

**豚テキ**  
921kcal/タンパク質33.4g/脂質28.2g/塩分2.6g

10 **豆腐ハンバーグ**  
451kcal/タンパク質20.5g/脂質10.5g/塩分1.4g

**ソースチキンカツ丼**  
1056kcal/タンパク質15.48g/脂質37.6g/塩7g

11 **揚げ魚のあんかけ**  
495kcal/タンパク質27.9g/脂質7.2g/塩1.4g

**ヒレカツ**  
553kcal/タンパク質28.1g/脂質12.3g/塩分1g

12 **鶏肉のカレー風味揚げ**  
732kcal/タンパク質26.9g/脂質33.5g/塩分1.6g

**温玉豚すき**  
783kcal/タンパク質36.1g/脂質29.6g/塩分0.8g

13 **おやすみ**

15 **白身魚の磯香揚げ**  
449kcal/タンパク質24.6g/脂質6.9g/塩分1.5g

**チキンカレー**  
654kcal/タンパク質28.8g/脂質25.1g/塩分1.6g

16 **鶏肉のマヨネーズやき**  
813kcal/タンパク質33g/脂質43.3g/塩分1.8g

**豚肉の竜田揚げ**  
729kcal/タンパク質24.4g/脂質18.2g/塩分2.5g

17 **アジムニエル**  
481kcal/タンパク質27.2g/脂質110.3g/塩分2.8g

**ガパオ**  
728kcal/タンパク質31.5g/脂質22.7g/塩分2g

18 **鶏の胡麻味噌焼き**  
726kcal/タンパク質35.7g/脂質26.8g/塩分2.9g

**豚肉の韓国風焼き**  
652kcal/タンパク質29.3g/脂質22.7g/塩分2.4g

19 **鶏肉のマスタード焼き**  
690kcal/タンパク質32g/脂質26.6g/塩分1.8g

**豚肉と野菜の塩炒め**  
797kcal/タンパク質30.8g/脂質32.64g/塩分1.1g

20 **寮生のみ**

22 **エビかつ**  
726kcal/タンパク質24.4g/脂質37.8g/塩分1.8g

**親子煮**  
555kcal/タンパク質32.6g/脂質13.3g/塩分1.8g

23 **かに玉**  
771kcal/タンパク質29.7g/脂質33.1g/塩分11.2g

**ピカタトマトソース**  
785kcal/タンパク質30.3g/脂質33.3g/塩分11.2g

24 **赤魚の甘辛あんかけ**  
537kcal/タンパク質24.1g/脂質12.7g/塩分3.1g

**鶏の竜田揚げ丼**  
561kcal/タンパク質32.6g/脂質14.4g/塩分1.2g

25 **チキンソテー**  
608kcal/タンパク質33.2g/脂質14g/塩分1g

**酢豚**  
677kcal/タンパク質29.5g/脂質19.7g/塩分0.5g

26 **白身と海老フライ**  
645kcal/タンパク質22.5g/脂質21.1g/塩分1.7g

**鶏肉の韓国風焼き**  
659kcal/タンパク質23.1g/脂質21.3g/塩分1.7g

27 **おやすみ**

29 **豚肉のジョン**  
678kcal/タンパク質29.2g/脂質28.9g/塩分1.9g

**油淋鶏**  
677kcal/タンパク質28.9g/脂質36.6g/塩分2.9g

30 **アジの唐揚げ**  
545kcal/タンパク質29.6g/脂質16.2g/塩分0.6g

**肉団子のピリ辛炒め**  
613kcal/タンパク質19.9g/脂質21.5g/塩分3.6g

栄養士より  
季節も春から初夏に変わりつつあります。少しジメジメとした気候で体が怠く重く感じる時期になりますね。上手く水分を外に出せず浮腫みとなり体調不良になる方が多い6月の梅雨の時期、体から余分な水分を出しすっきり過ごしたいですね。甘いお菓子などは、むくみや不調を加速させる原因が潜んでいます。甘いものの取り過ぎにはこの時期特に注意しましょう。～体に貯まった水分を出してむくみが和らぐとされている食材～  
★梅干し・梅・・・血液を綺麗にし、抗酸化作用もある。★切り干し大根・・・デトックス効果、動脈硬化予防★キャベツ、人参、たまねぎなど甘みのある野菜・・・むくみ、クーラーの冷え対策★ハト麦・・・利尿作用、便秘解消、浮腫みとり★海藻、きのこ・・・血液の浄化デトックス、免疫力を高める。

栄養成分は、  
メインとご飯、  
小鉢の値です。