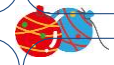
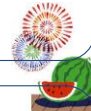


日替わりランチ MENU

月	火	水	木	金	土
3 照り焼きチキン 615kcal/タンパク質26.7g/脂質24.3g/塩分1.7g 串カツと唐揚げ 1115kcal/タンパク質313g/脂質24.9g/塩分1.2g	4 ドライカレー 565kcal/タンパク質15.3g/脂質24.5g/塩分2.1g 温玉豚すき 1223kcal/タンパク質41.3g/脂質33g/塩分2.5g	5 ペアフライ 593kcal/タンパク質22.5g/脂質19.8g/塩分1.5g 鶏のごま塩焼き丼 1044kcal/タンパク質51.3g/脂質13.4g/塩分1.9g	6 肉団子の甘酢炒め 540kcal/タンパク質9.2g/脂質13.1g/塩分2.1g 豚肉の韓国風焼き 1337kcal/タンパク質45.4g/脂質29.2g/塩分2.1g	7 メンチカツ 651kcal/タンパク質17.6g/脂質22.2g/塩分1.9g ピリ辛肉じゃが kcal/タンパク質g/脂質g/塩分g	8 お楽しみ
10 おやすみ	11 おやすみ	12 おやすみ	13 おやすみ	14 おやすみ	15 おやすみ
17 寮生のみ	18 鯖の竜田揚げ 740kcal/タンパク質27.9g/脂質35.3g/塩分2.1g カツ 1058kcal/タンパク質29.4g/脂質22g/塩分1.3g	19 かき揚げ丼 895kcal/タンパク質16.5g/脂質18.1g/塩分2.1g 肉団子のクリーム煮 1291kcal/タンパク質33.9g/脂質39.2g/塩分2.3g	20 コロケ 658kcal/タンパク質19.3g/脂質25.1g/塩分2.2g ポークピカタお好み風 1171kcal/タンパク質39.4g/脂質29.4g/塩分1.8g	21 豚肉の味噌照り 648kcal/タンパク質29.9g/脂質24.5g/塩分3g 牛肉の柳川煮 1211kcal/タンパク質38.6g/脂質35g/塩分2.7g	22 お楽しみ
24 白身とポテのフライ 735kcal/タンパク質23.3g/脂質31.5g/塩分2.1g 親子煮 1046kcal/タンパク質30.5g/脂質22.2g/塩分2.4g	25 鮭のチーズ焼き 508kcal/タンパク質32.4g/脂質10.3g/塩分1.7g 豚テキ 1160kcal/タンパク質37.1g/脂質27.9g/塩分1.7g	26 鶏肉のピカタ 618kcal/タンパク質34.7g/脂質20.7g/塩分1.7g 鶏の竜田揚げ丼 1296kcal/タンパク質44.5g/脂質39.6g/塩分3.2g	27 串カツと唐揚げ 553kcal/タンパク質21.6g/脂質18.8g/塩分1.2g ポークピカタお好み風 1241kcal/タンパク質39.6g/脂質30.3g/塩分3.0g	28 鯖の味噌煮 623kcal/タンパク質29.2g/脂質19.4g/塩分2.2g 豚肉の韓国風焼き 1170kcal/タンパク質40.2g/脂質27.8g/塩分2.1g	29 おやすみ
31 エビフライ 594kcal/タンパク質18.5g/脂質18.3g/塩分2.1g 鶏肉の黒コショウ焼き 715kcal/タンパク質33.6g/脂質31.5g/塩分2.0g	<p>栄養士より 今年はなかなか梅雨明けせず、蒸し蒸しして体も辛い方も多かったのではないのでしょうか？雨続きに、コロナによる自粛で心が疲れていないのでしょうか？晴れた日に晴れを満喫してリフレッシュしたいですね。 あつい夏も本番・・・体の中の熱を冷やし、浮腫まないよう利尿作用のある成分が夏野菜に多く含まれています。今の時期に収穫される旬の野菜をしっかりと摂取し、不足しがちなビタミンやミネラルをしっかりととりましょう。 ～人気のメニューレシビ～★豚肉のピカタお好み風★ 豚ロース2枚、塩コショウ少々、小麦粉小さじ1、卵1個、お好みソース、マヨネーズ、鰹節 ①豚ロース肉は筋切をし、塩コショウで下味をつける(10分) ②①に小麦粉をつけ溶いた卵にくぐらせ、油をひいたフライパンで両面こんがり焼く。 ③②の両面に焼き色が付き中まで火が通ったら皿に取り出し、とんかつソース、マヨネーズ、鰹節をかける。</p>				

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は
 (株)さくら 本社迄
 TEL 0776-54-8717

