

# 日替わりランチ MENU

月

火

水

黄色はアスリート定食

木

金

土

栄養士より

10月になり秋の深まりを感じます。食欲の秋でもあります。スポーツの秋でもあります。しっかり体を動かし運動不足解消!!! うっすら汗ばむくらいの運動で体も、心もリフレッシュしましょう。秋は夏の暑さから解放され過ごしやすですが、冬の寒さに備える季節になります。旬の食材を取り入れた食事をし、体が冷えずに済むよう香辛料を上手に使ったり、温かい食事をとり、体の中から温めていきましょう。運動で体を動かし筋肉から熱をうみだし、食事で体を温め、ウイルスに打ち勝ちましょう!!!



5 豆腐ハンバーグ  
466kcal/タンパク質21.9g/脂質10.7g/塩分1.5g  
味噌カツ  
1277kcal/タンパク質40g/脂質30.9g/塩分3.3g

6 鮭の南蛮漬け  
565kcal/タンパク質29.6g/脂質16.9g/塩分1.7g  
鶏肉の黒コショウ焼き  
1258kcal/タンパク質43g/脂質35.5g/塩分1.5g

7 ミンチカツ  
810kcal/タンパク質20.1g/脂質33.7g/塩分2.7g  
牛丼  
998kcal/タンパク質36.8g/脂質44.6g/塩分3.1g

8 鯖のカレー風味揚げ  
620kcal/タンパク質27.3g/脂質20.3g/塩分1.2g  
鶏肉のタルタル焼き  
1180kcal/タンパク質34.5g/脂質35g/塩分1g

9 千キンカツ  
643kcal/タンパク質24.5g/脂質27.9g/塩分1.5g  
豚肉のジョン  
1109kcal/タンパク質37.3g/脂質28g/塩分1.3g

3 寮生  
10 お休み

12 中間検査前日  
寮生：野菜と牛肉のフルコギ  
1053kcal/タンパク質35.4g/脂質15.1g/塩分1.4g

13 中間検査  
寮生：豚テキ  
1299kcal/タンパク質38.8g/脂質31.5g/塩分1.9g

14 中間検査  
寮生：鶏のゴマ塩焼き丼  
754kcal/タンパク質41.1g/脂質21.3g/塩分1.7g

15 中間検査  
寮生：ピザ風ハンバーグ  
1064kcal/タンパク質30.1g/脂質20.2g/塩分1.3g

16 コロケ  
670kcal/タンパク質14g/脂質26g/塩分1.3g  
千キンカツ  
1081kcal/タンパク質29.6g/脂質20.6g/塩分1.3g

17 寮生

19 鮭のマスタードフライ  
594kcal/タンパク質30.2g/脂質17.5g/塩分0.4g  
鶏肉の五目煮  
1204kcal/タンパク質36.9g/脂質31.9g/塩分3g

20 豚肉の味噌炒め  
604kcal/タンパク質31.8g/脂質16.9g/塩分1.5g  
すき焼き  
1398kcal/タンパク質36.6g/脂質51.3g/塩分1.2g

21 豚のしょうが焼き  
665kcal/タンパク質25.6g/脂質28.2g/塩分1.4g  
坦々丼  
592kcal/タンパク質27.3g/脂質40.3g/塩分2.7g

22 エビカツ  
786kcal/タンパク質25.3g/脂質42.5g/塩分1.6g  
ポークピカタお好み風  
1274kcal/タンパク質38.4g/脂質41.9g/塩分2.3g

23 鮭のきのこチーズ焼き  
534kcal/タンパク質33.2g/脂質15.8g/塩分0.7g  
千キンチーズパン粉焼き  
1176kcal/タンパク質45.9g/脂質30.6g/塩分1.3g

24 お休み

26 鶏肉のマスタード焼き  
672kcal/タンパク質32.4g/脂質28.3g/塩分1.7g  
鶏のチリソース  
1151kcal/タンパク質39.9g/脂質23.1g/塩分3g

27 アジフライ  
707kcal/タンパク質32.1g/脂質26.2g/塩分2.7g  
酢豚  
1295kcal/タンパク質31.1g/脂質36.6g/塩分2.7g

28 ロールキャベツ  
545kcal/タンパク質17.2g/脂質11.5g/塩分1.6g  
千キンカレー  
1345kcal/タンパク質37.1g/脂質33.7g/塩分4.6g

29 牛肉の柳川煮  
655kcal/タンパク質24.9g/脂質27.3g/塩分1.6g  
とんかつ  
1194kcal/タンパク質34.5g/脂質30.5g/塩分1.3g

30 鮭のムニエル  
491kcal/タンパク質29.3g/脂質11.2g/塩分1.1g  
親子煮  
1054kcal/タンパク質34.9g/脂質19.9g/塩分2.2g

31 寮生

