

北陸学園

日替りランチ MENU

11月

月

火

水

黄色はアスリートランチ

木

金

土

2

エビフライ

647kcal/タンパク質18.1g/脂質22.5g/塩分1.9g

鶏肉のマスタード焼き

1266kcal/タンパク質42.3g/脂質36.6g/塩分1.8g

3

文化の日



4

ハンバーグ照り焼きソース

775kcal/タンパク質30.3g/脂質26g/塩分2.8g

野菜と牛肉のフルコギ

1175kcal/タンパク質44.6g/脂質20.1g/塩分1.8g

5

鶏の和風唐揚げ

829kcal/タンパク質35.8g/脂質38.6g/塩分5g

麻婆丼

1087kcal/タンパク質37.4g/脂質32.9g/塩分4.8g

6

ポークカレー

847kcal/タンパク質20.1g/脂質19.6g/塩分2.7g

豚肉の塩ダレ焼き

1227kcal/タンパク質42.1g/脂質35g/塩分1.7g

7

寮生

9

サーモンフライ

602kcal/タンパク質32.9g/脂質23.1g/塩分3.9g

シチュー

1323kcal/タンパク質35.3g/脂質36.2g/塩分4.7g

10

豚肉の生姜焼き

654kcal/タンパク質26.7g/脂質27.3g/塩分2g

鶏肉の韓国風焼き

1187kcal/タンパク質37.9g/脂質30.4g/塩分2.5g

11

八宝菜

247kcal/タンパク質16.9g/脂質14.3g/塩分1.9g

鶏肉のクリーム煮

1354kcal/タンパク質43.1g/脂質43.5g/塩分3.1g

12

ポークピカタ

772kcal/タンパク質34.2g/脂質39.6g/塩分2g

ノースチキンカツ丼

1352kcal/タンパク質48.4g/脂質48.9g/塩分3.1g

13

ロールキャベツ

444kcal/タンパク質13.1g/脂質13.6g/塩分1.5g

酢豚

1398kcal/タンパク質43.7g/脂質40.3g/塩分3.3g

14

おやすみ

16

鯖の南部焼き

627kcal/タンパク質29.6g/脂質25.2g/塩分1.8g

カツとじ

1361kcal/タンパク質43.2g/脂質46.9g/塩分3g

17

カレーの唐揚げ

535kcal/タンパク質26.4g/脂質16.7g/塩分2g

鶏のチリソース

1194kcal/タンパク質38.3g/脂質27.8g/塩分2.7g

18

アジフライ

602kcal/タンパク質25.1g/脂質21.3g/塩分2.1g

ピリ辛中華鍋

1403kcal/タンパク質38.3g/脂質53.2g/塩分5g

19

コロケ

630kcal/タンパク質13.1g/脂質26.1g/塩分2g

キーマカレー

1051kcal/タンパク質33.1g/脂質34.9g/塩分4.5g

20

鮭の南蛮漬け

607kcal/タンパク質30.3g/脂質20.1g/塩分1.9g

ハーフグリルチキン

1162kcal/タンパク質41.1g/脂質27.8g/塩分1.6g

21

おやすみ

23

勤労感謝の日

24

鮭のマスタード焼き

490kcal/タンパク質29g/脂質9.2g/塩分1.5g

ポークピカタ

1292kcal/タンパク質41.6g/脂質35.7g/塩分1.1g

25

アジのムニエル

465kcal/タンパク質27g/脂質9.7g/塩分2.3g

鶏の七味焼き

787kcal/タンパク質36.8g/脂質8.1g/塩分2.3g

26

牛肉の柳川煮

603kcal/タンパク質26.6g/脂質21.1g/塩分3.1g

塩豚丼

1284kcal/タンパク質33.2g/脂質54.6g/塩分3.8g

27

鯖の塩焼き

617kcal/タンパク質28.9g/脂質25.5g/塩分2.6g

鶏肉の竜田揚げ

1155kcal/タンパク質48.3g/脂質25.4g/塩分2.8g

28

おやすみ

30

鶏肉の黒コショウ焼き

681kcal/タンパク質31.4g/脂質30.4g/塩分2.3g

煮込みハンバーグ

1177kcal/タンパク質33.8g/脂質26.9g/塩分2.7g

栄養士より

11月に入り冷え込む日も多くなりました。空気が乾燥し始めると、風をひきやすくなります。

うがいも勿論、喉の渇きを感じなくても喉を潤すように心がけましょう。

風邪をひかないよう肺を潤してくれる、大根、レンコン、梨を食事に取り入れましょう。

また、夏にの暑さに耐えた体には「秋が旬」の豊富なビタミンで体を修復させましょう！！果物の柿はビタミンcが豊富に含まれています。

旬の野菜には季節に合った栄養素がたくさん含まれます。旬の野菜で健康な体づくりをしましょう！！

