

日替わりランチ MENU

月

火

水

木

金

土



黄色はアスリートランチ

豚肉の肉豆腐

561kcal/タンパク質32g/脂質14.4g/塩分2.9g

鶏の和風唐揚げ

1274kcal/タンパク質45.4g/脂質36.2g/塩分3.2g

鯖の味噌煮

543kcal/タンパク質23.6g/脂質15g/塩分2.5g

親子丼

1091kcal/タンパク質37g/脂質21.5g/塩分2.7g

アジフライ

634kcal/タンパク質23.4g/脂質24.6g/塩分0.9g

牛肉スタミナカレー炒め

1273kcal/タンパク質31.3g/脂質40g/塩分1.8g

鮭のマヨネーズ焼き

524kcal/タンパク質29.8g/脂質13.1g/塩分1.3g

ポークピカタマトソース

1199kcal/タンパク質41.5g/脂質28.4g/塩分1.9g

寮生

期末考査

ポークピザ風

1228kcal/タンパク質38.1g/脂質32.6g/塩分3.0g

期末考査

チキンのチーズパン粉焼き

1151kcal/タンパク質46.3g/脂質25.9g/塩分1.3g

期末考査

鶏の竜田揚げ丼

1249kcal/タンパク質42.2g/脂質37.5g/塩分2.8g

期末考査

ポークピカタお好み風

1351kcal/タンパク質41.2g/脂質37.6g/塩分2.1g

家庭学習日

708kcal/タンパク質20.2g/脂質28.7g/塩分2.1g

チキンカツ

1195kcal/タンパク質36.9g/脂質32.9g/塩分1.8g

おやすみ

ミンチカツ

774kcal/タンパク質19.7g/脂質27.7g/塩分2.6g

鶏の照り焼き

1118kcal/タンパク質37.3g/脂質20.8g/塩分1.5g

鮭のムニエル

534kcal/タンパク質30.4g/脂質11.6g/塩分2g

カレークリームシチュー

1163kcal/タンパク質37.8g/脂質24.8g/塩分1.2g

鶏肉のマスタード焼き

683kcal/タンパク質33.3g/脂質28.2g/塩分1.5g

ソースカツ丼

1415kcal/タンパク質50.2g/脂質43g/塩分3.6g

お楽しみ

温玉豚すき

1207kcal/タンパク質39.8g/脂質32.7g/塩分2.4g

お楽しみ

鶏肉のマスタード焼き

1282kcal/タンパク質45.4g/脂質37.3g/塩分2.2g

寮生

寮生

豚テキ

1161kcal/タンパク質37.1g/脂質28.1g/塩分2.3g

寮生

焼き鳥丼

1161kcal/タンパク質38.2g/脂質30.9g/塩分3.2g

寮生

肉団子のクリーム煮

1241kcal/タンパク質33.5g/脂質33.3g/塩分2.8g

寮生

野菜と牛肉のフルコギ

1032kcal/タンパク質35.7g/脂質15.9g/塩分2.6g

寮生

フライドチキン

1313kcal/タンパク質53.6g/脂質34.3g/塩分2.4g

おやすみ

おやすみ

29/30/31

年末年始休暇

★食堂よりお知らせ★

今年も残り1ヶ月ですね。今年はコロナの影響で6月からカフェ再開となりました。多くの先生や生徒様にご利用いただき感謝しております。来年も衛生管理に注意し、スタッフ一丸となって皆様に喜んでいただけるようがんばります。12月に入り冬の寒さになりました。免疫力が下がらないよう、体の温まる食材(生姜、長ネギ、ニンニク、唐辛子、シナモンなど)をお料理に取り入れ、風邪やインフルエンザ防止をしましょう。受験勉強やテスト勉強の夜食には、シナモンとハチミツを入れたホットミルクを飲んでリラックス&リフレッシュ！体も温まり一石二鳥ですね！！

アレルギー物質に関する
問い合わせ先

栄養成分はメインと小鉢のみの値です。北陸学園カフェテリア スタッフ様