

日替わりメニュー

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

新年あけましておめでとうございます。皆様健やかに新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。

2021年も皆様に喜んで頂けるよう、スタッフ一同精進してまいります。

栄養士より

まだまだ寒い日が続きます。風邪などには十分気を付けたいですね。そして、お正月で少し食べすぎたな...胃腸が疲れたな...と感じている方も多いのではないのでしょうか？そんな時は「豆腐と大根のみぞれ鍋」がお勧めです。消化の良い大根や豆腐はお正月で疲れた胃腸を整えてくれます。また、大根には「イソチオシアナート」という辛みの成分が消化を高めてくれ、寒いこの時期にはびったりの免疫力を高め、殺菌の効果もあります。昆布だしで軽く煮込んだ木綿豆腐にすりおろした大根をひと煮立ちするだけでOK。是非つくってみてください。

		1		2	
		お正月		おやすみ	
4		5		6	
おやすみ		おやすみ		おやすみ	
7		8		9	
おやすみ		おやすみ		おやすみ	
11		12		13	
おやすみ		アジのムニエル 560kcal/たんぱく質28.1g/脂質13.9g/塩分2g		豚肉の生姜焼き 727kcal/たんぱく質32.3g/脂質33.1g/塩分2.2g	
		カツ煮 1582kcal/たんぱく質50.4g/脂質60.3g/塩分2.7g		鶏の竜田揚げ丼 1349kcal/たんぱく質43.2g/脂質43.7g/塩分5.7g	
				鯖のカレー風味揚げ 620kcal/たんぱく質30.6g/脂質23g/塩分1.3g	
				豚肉のジョン 1117kcal/たんぱく質40.1g/脂質24.5g/塩分1.4g	
				タラの竜田揚げ 584kcal/たんぱく質27.2g/脂質17.3g/塩分1.5g	
				ビーフシチュー 342kcal/たんぱく質29.2g/脂質41.1g/塩分4.2g	
				寮生	
18		19		20	
鮭のムニエル 497kcal/たんぱく質28.6g/脂質13g/塩分1g		おやすみ		かに玉 823kcal/たんぱく質33.7g/脂質38g/塩分1.3g	
チキンカツ 1044kcal/たんぱく質26.7g/脂質23.6g/塩分1.4g				牛丼 1226kcal/たんぱく質36.3g/脂質19.4g/塩分2.3g	
				鮭のマスタードフライ 515kcal/たんぱく質30.6g/脂質11.6g/塩分0.5g	
				ピザ風ハンバーグ 646kcal/たんぱく質29.4g/脂質24.6g/塩分1.3g	
				肉じゃが 643kcal/たんぱく質23.9g/脂質16.5g/塩分3.5g	
				塩ちゃんこ鍋 1122kcal/たんぱく質38.8g/脂質27.4g/塩分6.1g	
				おやすみ	
25		26		27	
豆腐ハンバーグ 480kcal/たんぱく質23.7g/脂質11g/塩分1.2g		豚の味噌漬け 640kcal/たんぱく質28.4g/脂質24.4g/塩分2.3g		赤魚の甘辛あんかけ 542kcal/たんぱく質24.4g/脂質9.9g/塩分3.1g	
肉団子のクリーム煮 1188kcal/たんぱく質33.7g/脂質30.2g/塩分3.3g		豚肉の葱塩焼き 1158kcal/たんぱく質42g/脂質29.9g/塩分1.6g		鶏のごま塩焼き丼 1255kcal/たんぱく質53.7g/脂質15g/塩分2.2g	
				鳥肉のカレー風味焼き 711kcal/たんぱく質27.1g/脂質33.1g/塩分1.4g	
				おき焼き 1320kcal/たんぱく質35.9g/脂質44.2g/塩分1.8g	
				白身魚のホイル焼き 407kcal/たんぱく質25.6g/脂質20.6g/塩分1.6g	
				豚肉の生姜焼き 1167kcal/たんぱく質37.3g/脂質27.4g/塩分2.4g	
				寮生	

黄色はアスリートランチ