

2月北陸学

日替わりメニュー

栄養士より

今年の「節分」は2月2日ですね。節分は春を迎える前の厄払いとされ江戸時代から神社や家庭で行われる行事になったそうです。「鬼は外、福は家！」の豆まきをし、年の数だけ豆を食べ、玄關には鬼の目つきをするとされるヒイラギと邪気の侵入を防ぐ鰯の頭を飾るのが風習です。

小松菜はビタミンやミネラルが豊富で非常に栄養価の高い緑黄色野菜です。皮膚や粘膜の保護、免疫力の向上に役立つβカロテン、貧血予防のある鉄分、骨の強化になるカルシウムにおいては、ほうれん草よりも含有量が高い食材です。お浸し、炒め物、スープなど色々な料理に取り入れてください。



月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

土曜日

1

2

3

4

5

6

お休み

お休み

寮生

肉じゃが

667kcal/たんぱく質30.6g/脂質18.1g/塩分2.9g

鶏の照り焼き

922kcal/たんぱく質33.1g/脂質23.8g/塩分2.8g

鮭のポテト焼き

500kcal/たんぱく質31.2g/脂質11.7g/塩分2.3g

ポークピカタお好み焼き

743kcal/たんぱく質32.8g/脂質31.9g/塩分2.2g

寮生

8

9

10

11

12

13

フリの照り焼き

769kcal/たんぱく質31.9g/脂質20.6g/塩分1.9g

チーズ入りミンチカツ

859kcal/たんぱく質18g/脂質25.4g/塩分2.6g

牛肉の柳川焼き

569kcal/たんぱく質19.6g/脂質20.7g/塩分1.6g

鶏肉のカレー風味揚げ

1061kcal/たんぱく質31.9g/脂質45.6g/塩分2.9g

エビフライ

605kcal/たんぱく質23.5g/脂質15.7g/塩分2.6g

豚肉のスタミナ丼

900kcal/たんぱく質30.3g/脂質27.4g/塩分2.7g

建国記念日

豚肉の葱塩焼き

676kcal/たんぱく質42.5g/脂質18g/塩分2.2g

ミートボールのシチュー

1081kcal/たんぱく質32.5g/脂質29.9g/塩分3.3g

お休み

15

16

17

18

19

20

串カツと唐揚げ

573kcal/たんぱく質20.9g/脂質18.6g/塩分2.3g

カツ煮

1241kcal/たんぱく質44g/脂質56.3g/塩分2.9g

ニラ玉

498kcal/たんぱく質16.6g/脂質17.7g/塩分1.6g

ピリ辛中華鍋風

794kcal/たんぱく質18.7g/脂質14.7g/塩分2.9g

チキンのチーズパン粉焼き

624kcal/たんぱく質35.1g/脂質23.1g/塩分2.2g

そばろ丼

788kcal/たんぱく質21.1g/脂質10.2g/塩分3.9g

肉団子の甘酢からめ

668kcal/たんぱく質17.4g/脂質23g/塩分3.1g

鶏肉の韓国風焼き

904kcal/たんぱく質33.8g/脂質26.2g/塩分2.3g

鮭のカレーフライ

547kcal/たんぱく質30.2g/脂質14.3g/塩分2.1g

ポークピザ風

1006kcal/たんぱく質35g/脂質32.6g/塩分2.4g

寮生

22

23

24

25

26

27

酢豚

484kcal/たんぱく質16.2g/脂質13.5g/塩分2.4g

チキンカツ

838kcal/たんぱく質24.7g/脂質28.3g/塩分2.7g

味噌カツ

764kcal/たんぱく質27.4g/脂質28.6g/塩分2.8g

中華丼

865kcal/たんぱく質27.4g/脂質21.4g/塩分3.3g

アジの唐揚げ

561kcal/たんぱく質31g/脂質14.8g/塩分0.8g

鶏のチリソース

950kcal/たんぱく質35.1g/脂質21.2g/塩分2.7g

ロールキャベツ

524kcal/たんぱく質15.9g/脂質13.5g/塩分2g

ハヤシライス

1031kcal/たんぱく質22.9g/脂質45.6g/塩分3.5g

お休み