

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

1

2

3

4

5

6

ミンチカツ

1208kcal/たんぱく質27.9g/脂質29g/塩分2g

お休み

麻婆丼

949kcal/たんぱく質32.8g/脂質21.9g/塩分3.1g

鶏肉のマスタード焼き

1116kcal/たんぱく質35.8g/脂質25.3g/塩分1.8g

酢豚

1347kcal/たんぱく質31.3g/脂質35.8g/塩分4g

寮生

8

9

10

11

12

13

ハーフグリルチキン

936kcal/たんぱく質38.5g/脂質10.3g/塩分2.3g

豚の味噌漬け

1181kcal/たんぱく質39.2g/脂質27.8g/塩分2g

ソースチキンカツ

1232kcal/たんぱく質43.4g/脂質39.2g/塩分3g

ピリ辛中華鍋

1006kcal/たんぱく質33.4g/脂質16.7g/塩分3.8g

鶏肉の南部焼き

1036kcal/たんぱく質35.8g/脂質21.6g/塩分3.1g

お休み

15

16

17

18

19

20

鶏肉ピカタトマトソース

1075kcal/たんぱく質42.5g/脂質19.9g/塩分2.5g

豚の味噌漬け

1181kcal/たんぱく質39.2g/脂質27.8g/塩分2g

中華丼

527kcal/たんぱく質32.9g/脂質10.8g/塩分2g

鶏のチリソース

1218kcal/たんぱく質39.7g/脂質21.8g/塩分2.7g

ドライカレー

1080kcal/たんぱく質25.7g/脂質26.2g/塩分3.2g

お休み

22

23

24

25

26

27

カツ丼

1714kcal/たんぱく質46.5g/脂質38.2g/塩分3.8g

チキンのチーズパン粉焼き

1225kcal/たんぱく質46.9g/脂質32.5g/塩分2.5g

鶏の竜田揚げ丼

1297kcal/たんぱく質43.6g/脂質36.9g/塩分2.9g

お休み

お休み

お休み

29

30

31

お休み

お休み

お休み

栄養士より

少しずつ冬の寒さも落ち着いてきました。ぽかぽか春の陽気で体も心もリラックスしてほぐしていきましょう。そして、そろそろ春が旬の食材もお店に並びだしました。春は苦み、冬にため込んだ冬の寒さから体を守るための脂肪などを、肝臓の機能の高まるこの時期苦みのある食材を食事に取り入れテトックスしていきたいですね。3月が旬の食材…春キャベツ、菜の花、三つ葉、つくし、あさり、鱈・・・など

