



土

月

火

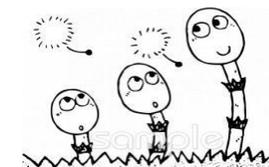
水

木

金



				1 お休み	2 お休み	3 お休み
5 お休み	6 ドライカレー 706kcal/タンパク質30g/脂質28.2g/塩分2.5g 温五豚すき 549kcal/タンパク質26.8g/脂質14.5g/塩分1g	7 入学式	8 肉団子の甘酢炒め 611kcal/タンパク質28.5g/脂質22.9g/塩分1.5g 豚肉の韓国風焼き 529kcal/タンパク質30.6g/脂質13.4g/塩分1.9g	9 メンチカツ 717kcal/タンパク質27g/脂質18.9g/塩分3.3g ピリ辛肉じゃが 411kcal/タンパク質24.1g/脂質2.1g/塩分1.1g	10 お休み	
12 エビ餃子あん 686kcal/タンパク質26.3g/脂質23g/塩分2.6g 照り焼きハンバーグ 521kcal/タンパク質24.1g/脂質10.3g/塩分2g	13 鶏肉のマスタード焼き 688kcal/タンパク質30.6g/脂質30.6g/塩分1.2g 味噌カツ 638kcal/タンパク質29.4g/脂質26.3g/塩分1.3g	14 鮭のムニエル 554kcal/タンパク質29g/脂質37.7g/塩分4.7g 鶏の竜田揚げ丼 528kcal/タンパク質297g/脂質13.4g/塩分2.2g	15 鶏ももと茄子の揚げ煮 646kcal/タンパク質39.2g/脂質18.8g/塩分1.3g 一口チキンカツ 561kcal/タンパク質28.3g/脂質12.1g/塩分2.1g	16 鮭のマスタードフライ 586kcal/タンパク質26.7g/脂質20.3g/塩分1.2g 豚の生姜焼き 475kcal/タンパク質12.2g/脂質8.6g/塩分1.2g	17 寮生	
19 チキンチースパン粉焼き 500kcal/タンパク質27.1g/脂質10g/塩分1.2g ヒレカツ 50kcal/タンパク質29.5g/脂質12.6g/塩分1.8g	20 鯖の竜田揚げ 826kcal/タンパク質26g/脂質38g/塩4g 温五豚すき 670kcal/タンパク質26.8g/脂質24.3g/塩2.3g	21 ポークピカタお好み風 670kcal/タンパク質20.6g/脂質27.9g/塩1.7g かき揚げ丼 235kcal/タンパク質6.1g/脂質16.7g/塩分0.9g	22 コロケ 577kcal/タンパク質23.3g/脂質19.4g/塩分2.2g アジの唐揚げ 599kcal/タンパク質34.1g/脂質19.5g/塩分1.4g	23 豚肉の味噌照り焼き 584kcal/タンパク質30.5g/脂質18.5g/塩分2.6g 鮭の中華焼き浸し 505kcal/タンパク質26.1g/脂質12.2g/塩分3.1g	24 お休み	
26 白身とポテトのフライ 581kcal/タンパク質22.6g/脂質21g/塩分2.4g いわしフライ 964kcal/タンパク質33.9g/脂質57.6g/塩分1.5g	27 チキンカツ 695kcal/タンパク質29.2g/脂質26.7g/塩分1.7g 赤魚の甘辛あんかけ 512kcal/タンパク質25.1g/脂質9g/塩分2.6g	28 ハーフグリルチキン 305kcal/タンパク質18g/脂質15.4g/塩分3g 鮭のきのこチーズ焼き 498kcal/タンパク質31.8g/脂質10.9g/塩分1g	29 昭和の日	30 魚のきのこチーズ焼き 555kcal/タンパク質25.3g/脂質12.9g/塩分0.6g 鮭のポテト焼き 509kcal/タンパク質32.1g/脂質8g/塩分1g		



### 栄養士の言葉

新入生の皆様ご入学おめでとうございます。2、3年生ご進級おめでとうございます。春になり花が咲き木々が芽吹き、生き生き、ワクワクした季節になりました。昨年からコロナウイルスによる自粛やイベントの中止により運動不足・・・という方も多いのではないのでしょうか？ジョギングまではしなくても、休日には木々や花々を見に少し遠くにお散歩も良いですね。少し汗ばむくらいの速さで、水分を取りながら体を動かし、心も体もリフレッシュしましょう。春の旬の食材は、鮮やかなグリーン野菜が増えます。春キャベツ、菜の花、スナップエンドウ、アスパラなど・・・旬の野菜にはその季節に必要な栄養素が多く含まれていると言われています。春は冬にたまった余分なものを脱トックスの時期、苦みのある春のお野菜を上手に食事に取り入れ、肝機能の高まる時期にしっかり脱トックスしましょう。

北陸学園 カフェ ライフ

電話・FAX 0776-26-6244