

# 日替わりランチ MENU



| 月  | 火  | 水   | 木  | 金  | 土         |
|--|--|---|--|--|-----------|
| 3<br>お休み<br>憲法記念日  | 4<br>お休み<br>みどりの日  | 5<br>お休み<br>こどもの日   | 6<br>コロッケ<br>690kcal/タンパク質12.5g/脂質31.4g/塩分1.6g<br>すき焼き<br>798kcal/タンパク質39.3g/脂質36g/塩分2g              | 7<br>魚のこのこチーズ焼き<br>582kcal/タンパク質32.3g/脂質18.3g/塩分0.9g<br>油淋鶏<br>873kcal/タンパク質32.2g/脂質39.5g/塩分3g     | 8<br>お休み  |
| 10<br>アジフライ<br>688kcal/タンパク質25.4g/脂質25.5g/塩分0.5g<br>ポークピザ風<br>827kcal/タンパク質33.6g/脂質30g/塩分2.2g        | 11<br>ミンチカツ<br>691kcal/タンパク質18.1g/脂質24.8g/塩分1.9g<br>親子煮<br>652kcal/タンパク質28.7g/脂質18.6g/塩分2.8g       | 12<br>鶏肉のマヨネーズ焼き<br>707kcal/タンパク質32.5g/脂質34.6g/塩分1.7g<br>麻婆丼<br>459kcal/タンパク質27.6g/脂質24g/塩分3.6g | 13<br>エビフライ<br>561kcal/タンパク質17.9g/脂質14.5g/塩分1.7g<br>鶏肉の照り焼き<br>618kcal/タンパク質28.9g/脂質20.5g/塩分1.6g     | 14<br>アジのから揚げ<br>651kcal/タンパク質28.9g/脂質28.1g/塩分0.9g<br>豚肉の生姜焼き<br>640kcal/タンパク質29.5g/脂質23.1g/塩分1.8g | 15<br>寮生  |
| 17<br>寮生<br>鶏肉の竜田揚げ<br>609kcal/タンパク質35.4g/脂質18.1g/塩分1g   | 18<br>寮生<br>ポークピカタお好み風<br>706kcal/タンパク質32.5g/脂質28.7g/塩分1.8g  | 19<br>寮生<br>チャーシュー丼<br>326kcal/タンパク質23.5g/脂質15.7g/塩分3.5g  | 20<br>豚肉の葱塩焼き<br>642kcal/タンパク質39.8g/脂質22.7g/塩分1.2g<br>鶏肉のカチャトーラ<br>753kcal/タンパク質31.1g/脂質27.8g/塩分1.6g | 21<br>肉じゃが<br>579kcal/タンパク質27.7g/脂質13.4g/塩分1.7g<br>豚肉のスタミナ焼き<br>878kcal/タンパク質37g/脂質36.2g/塩分2.6g    | 22<br>お休み |
| 24<br>アジムニエル<br>586kcal/タンパク質31.2g/脂質20g/塩分2.4g<br>ミンチカツ<br>847kcal/タンパク質21.2g/脂質35.2g/塩分1.5g        | 25<br>エビカツ<br>650kcal/タンパク質22.8g/脂質30.6g/塩分2.2g<br>鶏肉のマスタード焼き<br>688kcal/タンパク質29.1g/脂質29.4g/塩分1.1g | 26<br>鯖の南部焼き<br>568kcal/タンパク質28.4g/脂質19.2g/塩分1.5g<br>坦々丼<br>904kcal/タンパク質34.6g/脂質37g/塩分2.2g     | 27<br>鶏肉のタルタル焼き<br>657kcal/タンパク質27g/脂質31.3g/塩分1.2g<br>酢豚<br>901kcal/タンパク質33.6g/脂質32.2g/塩分2.1g        | 28<br>豚の味噌漬け<br>690kcal/タンパク質26.6g/脂質28.8g/塩分2.3g<br>鶏肉の黒コショウ焼き<br>763kcal/タンパク質33g/脂質33.8g/塩分1.1g | 29<br>寮生  |
| 31<br>串カツとから揚げ<br>617kcal/タンパク質21.4g/脂質24.3g/塩分1.2g<br>煮込みハンバーグ<br>703kcal/タンパク質26.8g/脂質25.4g/塩分2.6g |  |   |  |  |           |

☆栄養士の言葉☆

5月になり過ごしやすい気候になりました。近くを散歩してみたり自然とふれあうことで、リラックスできるのはいでしょか？ 季節の食材を取り入れて旬のものを楽しみたいですね。  
 ～旬菜レシピ～【竹の子とアサリのバター炒め】2人分 材料:竹の子100g アサリ100g スナッフエンドウ100g 油 大さじ1 酒 大さじ4 バター 10g しょうゆ 小さじ2  
 フラックペッパー少々 ①フライパンに油を引き、薄くスライスした竹の子を炒める。②①にアサリ、酒を加え蓋をし、アサリのふたが開くまで火にかける。③②にスナッフエンドウ、しょうゆ、バター、フラックペッパーを加え炒め合わせる。

★日替わりランチは、やむをえず品切れになることがございます。その場合おまかせメニューにさせていただきますので、ご了承ください。

北陸学園カフェテリア

さくら

TEL 0776-26-6244

