

# 日替わりランチ MENU

月

火

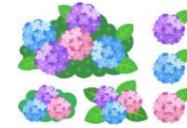
水

木

金

土

黄色はアスリートランチ



1 鯖の味噌煮

626kcal/タンパク質29.3g/脂質22.5g/塩分2.9g

2 ポークピカタお好み風

706kcal/タンパク質32.5g/脂質28.7g/塩分1.8g

2 蛙のマスタードフライ

544kcal/タンパク質29.8g/脂質14.3g/塩分2.9g

3 チャーシュー丼

965kcal/タンパク質35.2g/脂質15.3g/塩分2.1g

3 鶏と野菜のつくね

545kcal/タンパク質23.8g/脂質11g/塩分3.8g

4 鶏肉のカチャトーラ

1218kcal/タンパク質39g/脂質29g/塩分1.9g

4 ペアフライ

805kcal/タンパク質32.9g/脂質30.7g/塩分2.7g

5 豚肉のカレー風味炒め

1237kcal/タンパク質49.4g/脂質25.6g/塩分2.1g

5 寮生

7 鮭のポテト焼き

469kcal/タンパク質30.2g/脂質8.2g/塩分1.3g

8 鶏唐揚げの中華あんかけ

1291kcal/タンパク質49.7g/脂質31.7g/塩分1.7g

8 鶏の七味焼き

483kcal/タンパク質31g/脂質8.6g/塩分1.9g

9 麻婆豆腐

1146kcal/タンパク質32.9g/脂質27.8g/塩分2.2g

9 豆腐ハンバーグ

451kcal/タンパク質20.5g/脂質10.5g/塩分1.4g

10 ソースチキンカツ丼

1090kcal/タンパク質41.6g/脂質40.6g/塩分7g

10 揚げ魚のあんかけ

495kcal/タンパク質27.9g/脂質7.2g/塩分1.4g

11 カツとじ

1369kcal/タンパク質41.5g/脂質40.8g/塩分2.8g

11 鶏肉のカレー風味揚げ

732kcal/タンパク質26.9g/脂質33.5g/塩分1.6g

12 ピザ風ハンバーグ

1035kcal/タンパク質29.5g/脂質18.4g/塩分1.2g

12 お休み

14 和風おろしハンバーグ

652kcal/タンパク質23.8g/脂質23.8g/塩分3.8g

15 鶏のチリソース

1212kcal/タンパク質40.5g/脂質28.2g/塩分3.2g

15 鶏肉のマヨネーズ焼き

813kcal/タンパク質33g/脂質43.3g/塩分1.8g

16 豚肉の竜田揚げ

638kcal/タンパク質25.3g/脂質24.1g/塩分1.2g

16 アジのムニエル

481kcal/タンパク質27.2g/脂質11.3g/塩分2.8g

17 ガパオライス

750kcal/タンパク質31.1g/脂質25.1g/塩分1.5g

17 鶏のゴマ味噌焼き

726kcal/タンパク質35.7g/脂質26.8g/塩分2.9g

18 豚肉の韓国風焼き

1240kcal/タンパク質38.5g/脂質32.5g/塩分1.6g

18 鶏肉にマスタード焼き

690kcal/タンパク質32g/脂質26.6g/塩分1.8g

19 豚肉のスタミナ焼き

1343kcal/タンパク質44.9g/脂質37.4g/塩分2.2g

19 寮生

21 エビカツ

726kcal/タンパク質24.4g/脂質37.8g/塩分1.8g

22 チーズインハンバーグ

1174kcal/タンパク質35.5g/脂質25.6g/塩分2.1g

22 かに玉

771kcal/タンパク質29.7g/脂質33.1g/塩分11.2g

23 鶏肉のマスタード焼き

1153kcal/タンパク質37g/脂質30.6g/塩分1.4g

23 赤魚の甘辛あんかけ

537kcal/タンパク質24.1g/脂質12.7g/塩分3.1g

24 坦々丼

1214kcal/タンパク質39.3g/脂質38.5g/塩分2.8g

24 チキンソテー

466kcal/タンパク質29.7g/脂質9g/塩分1.3g

25 酢豚

1366kcal/タンパク質41.5g/脂質33.4g/塩分2.4g

25 白身とエビフライ

645kcal/タンパク質22.5g/脂質21.1g/塩分1.7g

26 豚肉のジョン

1192kcal/タンパク質38.6g/脂質30.6g/塩分2.3g

26 お休み

28 油淋鶏

792kcal/タンパク質28.9g/脂質36.6g/塩分2.9g

29 チキン南蛮

1225kcal/タンパク質31.1g/脂質33.6g/塩分2.3g

29 肉団子のピリ辛うま煮

613kcal/タンパク質19.9g/脂質21.5g/塩分3.6g

30 ささみフライとハムカツ

605kcal/タンパク質17.4g/脂質20g/塩分1.8g

30 鶏肉の南部焼き

640kcal/タンパク質28.5g/脂質23.1g/塩分1g

味噌カツ

749kcal/タンパク質28.3g/脂質25.5g/塩分3.1g

### 栄養士より

6月になりました。今年5月半ばには梅雨に入りました。ジメジメとした暑い日が続きますが、心は晴れやかに過ごしたいですね。

6月といえば「梅雨」というだけあり、梅仕事の季節です。梅の収穫の時期になるので、梅干し、梅ドリンクなど手づくりで、お出かけできないおうち時間を楽しんでみてはいかがでしょうか？

6月の食材・・・梅、イワシ、新生姜、三つ葉、スナッフエンドウ、ヤングコーンなど