北陸学園 日替わりランチ MENU

9月

黄色はアスリートランチ

月	火	水	木	金	土
		1 鮭のポテト焼き 454kcal/タンパク質31g/脂質7.3g/塩分1.8g チャーシュー丼 908kcal/タンパク質35g/脂質15.3g/塩分2.1g	2 鶏肉のタレ漬け焼き 607kcal/タンパク質27.3g/脂質23.4g/塩分2.1g 鶏肉のカチャトーラ 1177kcal/タンパク質39.4g/脂質29g/塩分1.5g	3 エビカツ 747kcal/タンパク質27g/脂質38.5g/塩分1.8g 豚肉のカレー風味炒め 1172kcal/タンパク質49.4g/脂質25.6g/塩分3.1g	4 寮生
6 鮭のチーズ焼き 522kcal/タンパク質32.7g/脂質14.5g/塩分1.9g 鶏唐揚げの中華あんかけ 1234kcal/タンパク質49.8g/脂質31.7g/塩分1.7g	7 鶏の和風唐揚げ 917kcal/タンパク質39.8g/脂質44.1g/塩分5.3g 麻婆豆腐 1100kcal/タンパク質33.6g/脂質28.5g/塩分2.7g	8 体育祭	9 鶏肉のマスタード焼き 641kcal/タンパク質27.9g/脂質28.2g/塩分1.7g カツとじ 1305kcal/タンパク質41.5g/脂質40.8g/塩分2.3g	10 和風おろしハンバーグ 720kcal/タンパク質26.5g/脂質27.4g/塩分3.7g ピザ風ハンバーグ 986kcal/タンパク質29.6g/脂質18.4g/塩分1.2g	11 お休み
13 サーモンフライ 531kcal/タンパク質33.9g/脂質17.9g/塩分4.3g 鶏のチリソース 1158kcal/タンパク質40.5g/脂質28.1g/塩分3.3g	14 温玉豚好き 810kcal/タンパク質37g/脂質35.1g/塩分2.7g 豚肉の竜田揚げ 625kcal/タンパク質25.4g/脂質24.1g/塩分1.2g	15 鯖の竜田揚げ 406kcal/タンパク質21.5g/脂質33.1g/塩分1.4g ガパオライス 712kcal/タンパク質30.9g/脂質25.3g/塩分1.5g	16 鶏肉のパン粉焼き 547kcal/タンパク質21.6g/脂質21g/塩分1.7g 豚肉の韓国風焼き 1203kcal/タンパク質39.1g/脂質32.5g/塩分1.7g	17 白身魚のタルタル焼き 568kcal/タンパク質27.1g/脂質22.2g/塩分1.5g 豚肉のスタミナ焼き 1269kcal/タンパク質44.9g/脂質37.4g/塩分2.3g	18 寮生
20 お休み	21 エビフライ 608kcal/タンパク質18.4g/脂質20.4g/塩分2g 鶏肉のマスタード焼き 1096kcal/タンパク質37.3g/脂質30.6g/塩分1.4g	22 麻婆豆腐 336kcal/タンパク質18.7g/脂質19.9g/塩分4g 坦々丼 1144kcal/タンパク質39.3g/脂質38.7g/塩分2.5g	23 お休み	24 豚肉の味噌炒め 519kcal/タンパク質27.4g/脂質13.4g/塩分2g 豚肉のジョン 1138kcal/タンパク質38.6g/脂質30.6g/塩分2.8g	25 お休み
27 鮭の焼き南蛮 552kcal/タンパク質27.8g/脂質10.4g/塩分1.4g チキン南蛮 1184kcal/タンパク質31g/脂質33.6g/塩分2.3g	28 鶏肉のパン粉焼き 551kcal/タンパク質20.5g/脂質22.3g/塩分1.6g ささみフライハムカツ 1038kcal/タンパク質25.4g/脂質21.2g/塩分1.8g	29 カレイの唐揚げ 544kcal/タンパク質25.4g/脂質18.2g/塩分0.9g 味噌カツ丼 1077kcal/タンパク質40.2g/脂質29.8g/塩分2.qg	30 鶏肉のパン粉焼き 556kcal/タンパク質21.1g/脂質22.4g/塩分1.6g 鶏のチリソース 314kcal/タンパク質25.9g/脂質20.4g/塩分1.5g		

お知らせ

～栄養士より～

9月になり暦上では「秋」にはいりました。とはいえまだまだ暑い日があり体が疲れやすい時期でビタミンやミネラルをしっかり補給し本格的な秋に入る前に体を整えましょう。

～秋の食材～

キノコ、さつまいも、かぼちゃ、蓮根・・・土から近い所で取れる食材が美味しい季節。

北陸学園カフェテリア

お弁当注文はカフェで受け付けています。是非ご利用ください。