

土

2

寮生

9

お休み

16

寮生

23

お休み

30

寮生

月

火

水

木

金



黄色はアスリートランチ



4

豆腐ハンバーグ

459kcal/タンパク質22.3g/脂質11.3g/塩分1.4g

味噌カツ

1260kcal/タンパク質39.7g/脂質34.1g/塩分2.7g

11

鯖の菜種類焼き

511kcal/タンパク質20.7g/脂質18.1g/塩分0.7g

野菜と牛肉のフルコギ

994kcal/タンパク質35.1g/脂質14.1g/塩分4.0g

18

鯖のマスタードフライ

561kcal/タンパク質30.3g/脂質17.5g/塩分0.4g

鶏肉の五目うま煮

1043kcal/タンパク質37.5g/脂質23.6g/塩分2.3g

25

鶏肉のマスタード焼き

690kcal/タンパク質33.8g/脂質29g/塩分1.8g

鶏のチリソース

1097kcal/タンパク質39.9g/脂質23.1g/塩分3g

5

鮭の南蛮漬け

553kcal/タンパク質29.6g/脂質16.8g/塩分1.7g

鶏肉の黒コショウ焼き

1271kcal/タンパク質46g/脂質38.3g/塩分2g

12

アジフライ

647kcal/タンパク質24.6g/脂質25.2g/塩分0.7g

トンテキ

1113kcal/タンパク質38.5g/脂質27.7g/塩分2.4g

19

豚肉の味噌炒め

585kcal/タンパク質31.8g/脂質16.9g/塩1.5g

すき焼き

1225kcal/タンパク質35.4g/脂質43.9g/塩3.0g

26

アジフライ

661kcal/タンパク質24.6g/脂質29g/塩分0.7g

酢豚

1044kcal/タンパク質26.2g/脂質24g/塩分2.5g

6

ミンチカツ

760kcal/タンパク質20.7g/脂質32.6g/塩分2.5g

牛丼

1363kcal/タンパク質28.1g/脂質30.0g/塩分3.1g

13

鯖のカレーフライ

563kcal/タンパク質30.9g/脂質18.2g/塩分0.7g

鶏のごま塩焼き丼

934kcal/タンパク質28.7g/脂質8.8g/塩分2.4g

20

豚の生姜焼き

649kcal/タンパク質25.7g/脂質28.2g/塩1.4g

坦坦丼

1140kcal/タンパク質32.8g/脂質12.9g/塩分3.7g

27

ロールキャベツ

530kcal/タンパク質19.5g/脂質13g/塩分2g

ビーフカレー

1115kcal/タンパク質30.5g/脂質28.9g/塩分3.3g

7

鯖のカレー風味揚げ

580kcal/タンパク質27.3g/脂質20.3g/塩分1.2g

鶏肉のタルタル焼き

1226kcal/タンパク質41.7g/脂質42.8g/塩分1.9g

14

鶏の和風唐揚げ

789kcal/タンパク質35.7g/脂質35.7g/塩分4.7g

ハンバーグピザ風

1233kcal/タンパク質41.5g/脂質34.2g/塩分3.2g

21

エビカツ

778kcal/タンパク質25.3g/脂質42.5g/塩1.6g

ポークピカタお好み風

1202kcal/タンパク質38.4g/脂質33.7g/塩分4.7g

28

牛肉の柳川煮

627kcal/タンパク質24.8g/脂質27.1g/塩分1.6g

豚カツ

1162kcal/タンパク質39.8g/脂質29.6g/塩分3.8g

1

カレーの唐揚げ

558kcal/タンパク質27.3g/脂質17.3g/塩分0.9g

ポークピカタお好み風

1180kcal/タンパク質40.3g/脂質35g/塩分2.7g

8

チキンカツ

621kcal/タンパク質24.5g/脂質27.9g/塩分1.5g

豚肉のジョン

1196kcal/タンパク質43.2g/脂質34.8g/塩分1.3g

15

コロケ

688kcal/タンパク質13.3g/脂質31.1g/塩分1.6g

チキンカツ

1143kcal/タンパク質39.5g/脂質29.1g/塩分2.3g

22

魚のきのこチーズ焼き

519kcal/タンパク質33.2g/脂質15.8g/塩分0.7g

チキンチーズパン粉焼き

1115kcal/タンパク質44.1g/脂質28.5g/塩分2.5g

29

鮭のムニエル

466kcal/タンパク質28.7g/脂質10.1g/塩分1.1g

親子煮

981kcal/タンパク質34.9g/脂質18.9g/塩分2.2g

～10月栄養士コメント～

イチオウの葉も色付き始め、いよいよ本格的な「食欲の秋」の到来です。食欲の秋のちょうど中間地点にあたる10月も美味しく栄養価の高い食材が続々と市場に出回ります。朝晩はぐっと冷え込み、ちらほら風邪を引いたかも...何て声も聞こえ始めるこの季節だからこそ、安価以上に栄養価が高い、旬食材を意識して摂取していきましょう。この季節は里芋や人参を始め土の下で育つ根菜類が多く、保存も楽で比較の日持ちするので、多めに買って色々作り置きできて便利なシーズンです。

10月の旬食材里芋は、芋類の中でもエネルギー量が少ない上に腹持ちもよく、お料理も幅広くアレンジできます。乾燥に弱いので大量に購入した場合は泥がついたまま新聞紙で包んでおけばok。特に冷蔵庫に入れる必要はありません。ビタミンA、C、B1、そして鉄分も含み免疫力を高めてくれる効果が期待できるβカロテンを豊富に含み、和洋中なんでもびったりマッチする万能な野菜、人参も今が旬。常に野菜売り場に並び、食卓を彩っていますが、やはり旬の今だからこそたっぷり美味しく頂きたいものです。

北陸学園

カフェテリア さくら
TEL 0776-26-6244