

月

火

水

木

金

土

黄色はアスリートラン



		1 親子丼 1044kcal/タンパク質36.5g/脂質25.6g/塩分2.1g	2 牛肉スタミナカレー炒め 1155kcal/タンパク質31.5g/脂質35.9g/塩分2.3g	3 ポークピカタトマトソース 1143kcal/タンパク質41.5g/脂質28.4g/塩分1.3g	4 寮生
6 ハンバーグピザ風 1182kcal/タンパク質38.1g/脂質32.6g/塩分1.8g	7 チキンのチーズパン粉焼き 1097kcal/タンパク質46.3g/脂質25.9g/塩分2.1g	8 鶏の竜田揚げ丼 1215kcal/タンパク質40.8g/脂質37.2g/塩分1.8g	9 ポークピカタお好み風 1239kcal/タンパク質41.5g/脂質37.4g/塩分1.9g	10 チキンカツ 1130kcal/タンパク質36.7g/脂質30.3g/塩分1.7g	11 お休み
13 鶏の照り焼き 1072kcal/タンパク質37.5g/脂質20.9g/塩分2.1g	14 カレークリームシチュー 1163kcal/タンパク質39.9g/脂質33.4g/塩分1.9g	15 ソースカツ丼 1375kcal/タンパク質50.2g/脂質43g/塩分3.1g	16 温玉豚すき 1044kcal/タンパク質36.5g/脂質25.6g/塩分2.1g	17 鶏肉のマスタード焼き 1224kcal/タンパク質45.4g/脂質27.3g/塩分2.3g	18 寮生
20 豚テキ 1101kcal/タンパク質37.2g/脂質28.1g/塩分1.8g	21 やきとり丼 1107kcal/タンパク質38.4g/脂質31.1g/塩分3.2g	22 終業式 肉団子のクリーム煮 1155kcal/タンパク質31.9g/脂質29.8g/塩分1.9g	23 お休み	24 お休み	25 お休み
27 お休み	28 お休み	29 お休み	30 お休み	31 お休み	

栄養士コメント

新しい歳を迎える大晦日には、良質なたんぱく質や毛細血管を丈夫にするルチンを含んだそばを食べ、不老長寿を祈願します。年越しそばは夜遅く食べるものですが、そばの主成分であるでんぷんは消化吸収に優れているため、胃もたれを起こしません。ビタミンB1やB2も豊富に含まれているため、体力の強化が期待でき、食物繊維が便秘解消に働きます。そばは体を冷やす作用が強いので冷え性の人は食べすぎに注意。でも温めて食べれば問題ありません。薬味のねぎはたっぷり添えてください。ねぎの硫化アリルがそばのビタミンB1の吸収を高め、新陳代謝を活発にしてくれます。

さくらカフェテリア
お弁当承っております。
1限目休み時間以降カフェにて