

月

火

水

黄色はアスリートランチ

木

金

土

1

豆腐ハンバーグ

504kcal/タンパク質22.4g/脂質12.3g/塩分1.3g

鶏肉のマスタード焼き

1174kcal/タンパク質42.6g/脂質34.5g/塩分3.2g

2

アジの油淋鶏

592kcal/タンパク質26.2g/脂質21.8g/塩分2.9g

鶏肉のパン粉焼き

1226kcal/タンパク質44.4g/脂質39.4g/塩分2.7g

3

お休み

4

豚肉の塩だれ焼き

721kcal/タンパク質31.6g/脂質35.4g/塩分1.5g

麻婆丼

1087kcal/タンパク質38.6g/脂質37.8g/塩分4.5g

5

鶏肉の韓国風焼き

575kcal/タンパク質28g/脂質20.4g/塩分2g

豚肉の塩だれ焼

1218kcal/タンパク質43.9g/脂質36.2g/塩分3.9g

6

寮生

8

サーモンフライ

577kcal/タンパク質33.2g/脂質23.1g/塩分3.9g

ミートボールのシチュー

1216kcal/タンパク質33.2g/脂質31.2g/塩分4.6g

9

豚の生姜焼き

579kcal/タンパク質28.1g/脂質22.5g/塩分1.8g

鶏肉の韓国風焼き

1082kcal/タンパク質39.4g/脂質25.6g/塩分2.5g

10

八宝菜

535kcal/タンパク質21.9g/脂質34.3g/塩分3.3g

ソースチキンかつ丼

1318kcal/タンパク質48.5g/脂質49.1g/塩分6.2g

11

ポークピカタ

716kcal/タンパク質33.1g/脂質36.7g/塩分1.4g

鶏肉のクリーム煮

1301kcal/タンパク質44.1g/脂質40g/塩分3.3g

12

ロールキャベツ

595kcal/タンパク質21.8g/脂質18.8g/塩分4.6g

酢豚

1341kcal/タンパク質43.7g/脂質40.1g/塩分3.2g

13

お休み

15

鯖の南部焼き

591kcal/タンパク質28.5g/脂質22.1g/塩分1.8g

カツとじ

1331kcal/タンパク質43.6g/脂質46.8g/塩分3g

16

カレーの唐揚げ

518kcal/タンパク質26.1g/脂質15.4g/塩分1g

鶏のチリソース

1140kcal/タンパク質38.3g/脂質27.7g/塩分3.7g

17

アジのフライ

600kcal/タンパク質25.6g/脂質21.3g/塩分0.9g

キーマカレー

1020kcal/タンパク質33.5g/脂質34.7g/塩分2.5g

18

コロッケ

626kcal/タンパク質13.1g/脂質26.1g/塩分1.2g

ピリ辛中華鍋

1323kcal/タンパク質38.2g/脂質52.3g/塩分5g

19

鮭の南蛮漬け

506kcal/タンパク質28.6g/脂質10.1g/塩分2g

ハーフグリルチキン

1078kcal/タンパク質41.1g/脂質25.8g/塩分2.5g

20

お休み

22

かに玉

504kcal/タンパク質15.6g/脂質19.5g/塩分1.2g

チーズインハンバーグ

1120kcal/タンパク質36.6g/脂質26.7g/塩分2.7g

23

お休み

24

アジのムニエル

446kcal/タンパク質27g/脂質9.8g/塩分2.3g

塩豚丼

1216kcal/タンパク質33.5g/脂質54.6g/塩分2.3g

25

牛肉の柳川煮

649kcal/タンパク質28.1g/脂質26.3g/塩分1.9g

鶏の七味焼き

789kcal/タンパク質38.8g/脂質8.3g/塩分1.8g

26

鯖の塩焼き

572kcal/タンパク質29g/脂質25.5g/塩分2.6g

鶏肉の竜田揚げ

1089kcal/タンパク質47.8g/脂質21.2g/塩分2.8g

27

お休み

29

鶏肉の黒コショウ焼き

632kcal/タンパク質31.6g/脂質28.1g/塩分1.7g

鶏の和風唐揚げ

1316kcal/タンパク質48.3g/脂質43.7g/塩分5.1g

30

豚肉の肉豆腐

553kcal/タンパク質32.7g/脂質15.6g/塩分2.7g

煮込みハンバーグ

1112kcal/タンパク質31.5g/脂質25.8g/塩分2.8g

栄養士コメント ~鮭~

秋から冬にかけて、主に北国の川に、鮭が産卵のためにのぼってくる風景がみられます。鮭の多くは川で生まれ、海に出て、季節によって移動しながら成長し、やがて生まれた川に戻もどって産卵する、「母川回帰」という習性があります。日本の川で生まれて戻もどる鮭は、ほとんどが「白鮭」という種類です。メスは卵(いくら)、オスは白子を持っています。

鮭は白身魚ですが、オキアミなどの甲殻類(エビやカニの仲間)のプランクトンをよく食べるため、身が赤い色をしています。この赤い色素はアスタキサンチンといい、私たちの体を病気から守る抗酸化作用があります。また、鮭はたんぱく質や、骨をじょうぶにするビタミンD、血液の流れをよくする脂肪酸などの栄養も豊富です。鮭は、フライやソテー、ちゃんちゃん焼きなどいろいろな料理にして楽しめます。北欧や北米をはじめ海外でも鮭はよく食べられており、じゃがいもや野菜と一緒に煮たクリームスープや、ディルなどの香草をまぶしたマリネも知られています。鮭は乳製品とよく合うので、シチューやグラタン、生クリームを使ったパスタもおすすです。

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