



月

火

水

黄色はアスリートランチ

木

金

土



4

お休み

5

お休み

6

お休み

7

お休み

8

お休み

10

お休み

アジの香草パン粉焼き

524kcal/タンパク質31.1g/脂質16g/塩分1.5g

カツ煮

1513kcal/タンパク質50.6g/脂質60.3g/塩分2.7g

11

豚肉の生姜焼き

706kcal/タンパク質32.3g/脂質33.1g/塩分2.2g

鶏の竜田揚げ丼

1265kcal/タンパク質39.9g/脂質36.3g/塩分4.2g

鯖のカレー風味揚げ

623kcal/タンパク質27.9g/脂質26.1g/塩分1.1g

豚肉のジョン

1149kcal/タンパク質41g/脂質30.3g/塩分2g

タラの竜田揚げ

573kcal/タンパク質27.5g/脂質17.4g/塩分1.4g

ビーフシチュー

1175kcal/タンパク質29.4g/脂質33.5g/塩分4g

15

寮生

17

鮭のムニエル

486kcal/タンパク質28.6g/脂質13g/塩分1g

チキンカツ

1019kcal/タンパク質26.3g/脂質21.4g/塩分4.1g

18

お休み

かに玉

812kcal/タンパク質33.7g/脂質38g/塩分1.3g

牛丼

1168kcal/タンパク質34.9g/脂質17.9g/塩分2.1g

鮭のマスタードフライ

494kcal/タンパク質30.6g/脂質11.5g/塩分0.5g

ピザ風ハンバーグ

998kcal/タンパク質32.1g/脂質18g/塩分1.9g

肉じゃが

596kcal/タンパク質23.3g/脂質16.3g/塩分1.5g

塩ちゃんこ鍋

1017kcal/タンパク質38.4g/脂質18.1g/塩分3.2g

22

お休み

24

豆腐ハンバーグ

456kcal/タンパク質22.1g/脂質11.3g/塩分1.3g

肉団子のクリーム煮

1147kcal/タンパク質33.8g/脂質28.3g/塩分2.3g

25

お休み

油淋鶏

557kcal/タンパク質27.3g/脂質16.9g/塩分3g

豚肉の葱塩焼き

1212kcal/タンパク質43.4g/脂質37.2g/塩分1.9g

赤魚の甘辛あんかけ

487kcal/タンパク質23.4g/脂質9.8g/塩分3g

鶏のごま塩焼き丼

1234kcal/タンパク質54.5g/脂質21.7g/塩分2.1g

鶏肉のカレー風味焼き

650kcal/タンパク質29g/脂質27.2g/塩分1.5g

すき焼き

1188kcal/タンパク質38.4g/脂質36g/塩分2g

白身魚のホイル焼き

404kcal/タンパク質25.6g/脂質2.6g/塩分1.6g

豚肉の生姜焼き

1108kcal/タンパク質37.3g/脂質26.1g/塩分2.7g

29

寮生

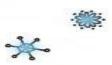
31

鮭のマスタードフライ

448kcal/タンパク質30.7g/脂質7.6g/塩分0.8g

親子丼

768kcal/タンパク質29.5g/脂質19.7g/塩分2.5g



謹賀新年



北陸学園カフェテリア

新年あけましておめでとう御座います。



2023年も皆様に喜んでいただけるよう努めさせて頂きます。

★季節の変わり目は体調を崩しやすく、季節の変わり目に【の日】と言う日を設ける事でからだに栄養と休息を与えてきました行事食は賢く乗り切る【食の知識】であります。

現代は毎日が【ハレの日】のような食生活ですが、今一度飽食を戒め先人達が生み出してきた食の知恵を見直しましょう！

1~7日（正月）おせち・雑煮・おとそ



11日（鏡開き）おしるこ



7日（人日の節句）七草がゆ



15日（小正月）小豆粥



お弁当承っております。

1限目休み時間以降

カフェにてご予約下さい。