



# 日替わりランチ MENU



土

月

火

水

木

金

	1 <b>お休み</b>	2 <b>お休み</b>	3 肉じゃが 636kcal/タンパク質30.8g/脂質18.1g/塩分2g <b>鶏の照り焼き</b> 915kcal/タンパク質31.4g/脂質27g/塩分1.7g	4 鮭のポテト焼き 436kcal/タンパク質30.2g/脂質7.2g/塩分1g <b>ポークピカタお好み風</b> 722kcal/タンパク質33g/脂質31.8g/塩分2g	5 <b>寮生</b>
7 ぶいの照り焼き 781kcal/タンパク質31.8g/脂質23.4g/塩分1.7g <b>チーズ入りミンチカツ</b> 711kcal/タンパク質20.9g/脂質25.7g/塩分2.7g	8 牛肉の柳川煮 550kcal/タンパク質19.5g/脂質20.5g/塩分1.6g <b>鶏肉のカレー風味揚げ</b> 979kcal/タンパク質29.8g/脂質32.6g/塩分1.9g	9 エビフライ 634kcal/タンパク質21.9g/脂質18.2g/塩分2.1g <b>豚肉のスタミナ丼</b> 876kcal/タンパク質30.3g/脂質27.4g/塩分2.7g	10 鶏肉のフロバンス風 609kcal/タンパク質27.8g/脂質23.6g/塩分2.1g <b>チーズインハンバーグ</b> 1206kcal/タンパク質34.5g/脂質28.8g/塩分2.2g	11 <b>お休み</b>	12 <b>お休み</b>
14 串カツと唐揚げ 560kcal/タンパク質20.9g/脂質18.6g/塩分1.3g <b>カツ煮</b> 1292kcal/タンパク質45.1g/脂質66.9g/塩分3.2g	15 ニラ玉 491kcal/タンパク質16.5g/脂質18.6g/塩分1g <b>ピリ辛中華鍋</b> 613kcal/タンパク質17g/脂質9.6g/塩分1.2g	16 <b>寮生</b> <b>そばろ丼</b> 714kcal/タンパク質21.3g/脂質13.7g/塩分2.1g	17 肉団子の甘酢絡め 626kcal/タンパク質16.1g/脂質19.5g/塩分4g <b>鶏肉の韓国風焼き</b> 973kcal/タンパク質38g/脂質32.6g/塩分2g	18 鮭のカレーフライ 528kcal/タンパク質30.3g/脂質14.3g/塩分1.1g <b>ポークピザ風</b> 936kcal/タンパク質36.2g/脂質28.3g/塩分4.2g	19 <b>寮生</b>
21 酢豚 467kcal/タンパク質16.2g/脂質13.5g/塩分1.4g <b>チキンカツ</b> 815kcal/タンパク質23.4g/脂質26.5g/塩分1.2g	22 チキン南蛮 639kcal/タンパク質21.6g/脂質26.7g/塩分2.4g <b>豚の生姜焼き</b> 1095kcal/タンパク質33.7g/脂質29.4g/塩分1.4g	23 <b>お休み</b>	24 アジの唐揚げ 537kcal/タンパク質31g/脂質14.8g/塩分1g <b>鶏のチリソース</b> 913kcal/タンパク質36.1g/脂質22.2g/塩分2.3g	25 ロールキャベツ 479kcal/タンパク質16.6g/脂質10.3g/塩分1.7g <b>ハヤシライス</b> 1047kcal/タンパク質25.4g/脂質46g/塩分1.2g	26 <b>お休み</b>
28 ぶいの照り焼き 572kcal/タンパク質28.8g/脂質22.3g/塩分1.3g <b>ミンチカツ</b> 1147kcal/タンパク質31.4g/脂質25.6g/塩分2.3g					

## 栄養士コメント ~貝~

私たちが食べる貝には、二枚貝と巻貝があります。二枚貝はその名の通り2枚の貝殻をもつ貝で、あさり、しじみ、はまぐり、ほたて、かきなど、身近なものがいろいろあります。  
巻貝は、らせん状になった貝殻をもつ貝で、さざえ、ばい貝、つぶ貝などのほか、あわび、とこぶしも巻貝の仲間です。  
また、日本では縄文時代の昔から貝を食べていたことが、各地にある貝塚（食べた貝の殻から捨てた場所）からわかっています。貝塚は海外でも各地で見つかっていて、地球の地殻の動きや当時の人類の生活を解明するかぎの1つになっています。

**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**  
**ご予約下さい。**