

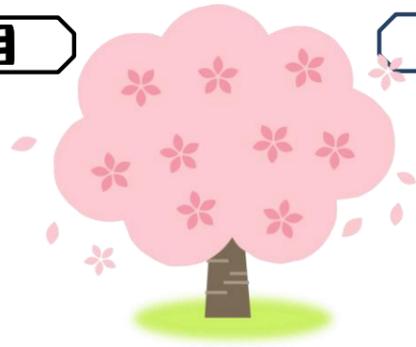
月

火

水

木

金



4  
**お休み**

5  
**お休み**

6  
**寮生**

7  
**入学式**  
**お休み**

8  
**メンチカツ**  
639kcal/タンパク質20.4g/脂質23.1g/塩分1.7g  
**ピリ辛肉じゃが**  
1182kcal/タンパク質39.3g/脂質24.3g/塩分2.1g

**お休み**

11  
**エビ餃子あん**  
612kcal/タンパク質16.8g/脂質15.8g/塩分2.5g  
**ハンバーグピザ風**  
1278kcal/タンパク質42.4g/脂質36.4g/塩分4.2g

12  
**鶏肉のマスタード焼き**  
589kcal/タンパク質27.9g/脂質22.6g/塩分2.2g  
**味噌カツ**  
1283kcal/タンパク質40.6g/脂質37.5g/塩分3.7g

13  
**鮭のムニエル**  
501kcal/タンパク質29.1g/脂質13.2g/塩分2.2g  
**鶏の竜田揚げ丼**  
1240kcal/タンパク質40.9g/脂質44g/塩分5.3g

14  
**鶏ももと茄子の揚げ煮**  
690kcal/タンパク質36.4g/脂質24.9g/塩分2g  
**一口チキンカツ**  
1026kcal/タンパク質46.6g/脂質14.7g/塩分1.9g

15  
**鮭のマスタードフライ**  
436kcal/タンパク質30.3g/脂質6.2g/塩分0.5g  
**豚の生姜焼き**  
1179kcal/タンパク質40.7g/脂質26.8g/塩分1.9g

16  
**寮生**

18  
**チキンのチーズパン粉焼き**  
615kcal/タンパク質35.7g/脂質23g/塩分1.8g  
**ヒレカツ**  
1057kcal/タンパク質37.8g/脂質23.1g/塩分1.9g

19  
**鯖の竜田揚げ**  
581kcal/タンパク質25.2g/脂質26.9g/塩分1.3g  
**チキンのトマト煮**  
1148kcal/タンパク質41.7g/脂質30.9g/塩分3.2g

20  
**ポークピカタお好み風**  
386kcal/タンパク質24.7g/脂質237g/塩分1.6g  
**麻婆丼**  
2071kcal/タンパク質56g/脂質37.4g/塩分2.2g

21  
**鶏の照り焼き**  
543kcal/タンパク質27.1g/脂質17.9g/塩分1.4g  
**牛肉の柳川煮**  
1109kcal/タンパク質33.3g/脂質23.1g/塩分1.9g

22  
**豚肉の味噌照り焼き**  
628kcal/タンパク質28.4g/脂質25.3g/塩分2g  
**ハーブグリルチキン**  
1038kcal/タンパク質41g/脂質18.6g/塩分1.7g

23  
**お休み**

25  
**白身とポテトのフライ**  
652kcal/タンパク質21.1g/脂質21.5g/塩分1.9g  
**親子煮**  
942kcal/タンパク質30.1g/脂質13.5g/塩分1.7g

26  
**チキンカツ**  
598kcal/タンパク質17.6g/脂質26.4g/塩分1.4g  
**トンテキ**  
1098kcal/タンパク質34.4g/脂質32g/塩分1.9g

27  
**アジのバター醤油焼き**  
561kcal/タンパク質33.1g/脂質17.9g/塩分1.6g  
**パリ丼**  
1892kcal/タンパク質42.5g/脂質15.2g/塩分3g

28  
**フリの照り焼き**  
546kcal/タンパク質27.6g/脂質22.3g/塩分1.4g  
**鶏と野菜のつくね**  
1174kcal/タンパク質36.9g/脂質19.8g/塩分2.1g

29  
**お休み**

30  
**寮生**

## 栄養士コメント～桜～

桜の咲く時期や色にちなんで、桜と名のつく食べ物もあります。たとえば、春にとれる真鯛は「桜鯛」とも呼ばれます。駿河湾で春や秋によくとれる「桜えび」は、まさに鮮やかな桜色が特徴です。また、たこを炊き込んだごはんは、その色合いから「桜飯」ともいいます。鯛は「めでたい」、えびは「腰こしが曲がるまで長生き」、たこは「多幸」など、縁起のよい食材でもあり、入学や進級、結婚などのお祝いの食事にもよく出されます。

**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。**