



月	火	水	木	金	土
2 コロッケ 639kcal/タンパク質20.4g/脂質23.1g/塩分1.7g すき焼き 1395kcal/タンパク質38.3g/脂質49.5g/塩分2.1g	3 お休み	4 お休み	5 お休み	6 魚ときのこチーズ焼き 562kcal/タンパク質32.4g/脂質18.3g/塩分0.9g 油淋鶏 1177kcal/タンパク質39.8g/脂質32.2g/塩分3g	6 寮生
9 アジフライ 627kcal/タンパク質22.9g/脂質25.1g/塩分0.8g 和風おろしハンバーグ 815kcal/タンパク質33.8g/脂質30g/塩分3.2g	10 ミンチカツ 674kcal/タンパク質18.2g/脂質24.8g/塩分1.9g 鶏のあまだれ焼き 1085kcal/タンパク質36.4g/脂質19.7g/塩分2.2g	11 鶏肉のマヨネーズ焼き 681kcal/タンパク質31.5g/脂質34.4g/塩分2.2g 唐揚げ丼 625kcal/タンパク質43.2g/脂質13.6g/塩分2.4g	12 エビフライ 622kcal/タンパク質19.2g/脂質18.6g/塩分2g 鶏肉の照り焼き 1038kcal/タンパク質36.8g/脂質21.7g/塩分1.7g	13 鯖の塩焼き 627kcal/タンパク質28.9g/脂質28.1g/塩分0.9g 豚しゃぶ 1053kcal/タンパク質37.4g/脂質24.3g/塩分1.7g	14 お休み
16 寮生 牛肉コロッケとハムカツ 1205kcal/タンパク質39.1g/脂質24.8g/塩分3.2g	17 寮生 ポークピカタお好み風 761kcal/タンパク質34.2g/脂質32.6g/塩分2g	18 寮生 味噌カツ丼 1265kcal/タンパク質28.9g/脂質27.9g/塩分2.8g	19 寮生 鶏肉のカチャトーラ 1182kcal/タンパク質38.2g/脂質26.7g/塩分1.7g	20 肉じゃが 550kcal/タンパク質27.9g/脂質13.4g/塩分1.7g ホイコーロー 1265kcal/タンパク質44.9g/脂質37.4g/塩分3.3g	21 寮生
23 アジのムニエル 557kcal/タンパク質31.2g/脂質20g/塩分2.4g ミンチカツ 1199kcal/タンパク質30.9g/脂質29.7g/塩分2.7g	24 エビカツ 646kcal/タンパク質22.8g/脂質30.6g/塩分2.2g 鶏肉のマスタード焼き 1096kcal/タンパク質37.3g/脂質30.6g/塩分2.7g	25 鯖の南部焼 545kcal/タンパク質28.7g/脂質20.5g/塩分1.2g チャーシュー丼 1370kcal/タンパク質34.4g/脂質30.1g/塩分2.7g	26 鶏肉のタルタル焼き 644kcal/タンパク質27.2g/脂質31.3g/塩分1.8g 酢鶏 1316kcal/タンパク質40.2g/脂質35.6g/塩分3g	27 豚の味噌漬け 674kcal/タンパク質26.7g/脂質28.8g/塩分2.3g 鶏肉の黒コショウ焼き 1169kcal/タンパク質40.9g/脂質30.5g/塩分3.1g	28 お休み
30 串カツと唐揚げ 608kcal/タンパク質21.4g/脂質24.2g/塩分1.2g 煮込みハンバーグ 1208kcal/タンパク質37.9g/脂質26.1g/塩分3.2g	31 鯖の味噌煮 551kcal/タンパク質28.8g/脂質19.9g/塩分2.9g 豚肉のフルコギ 1230kcal/タンパク質29.4g/脂質25.9g/塩分2.3g				

お知らせ～お茶～

日本でよく飲まれているのは煎茶(緑茶)ですが、世界にはたくさん種類のお茶があり、代表的なのはイギリスなどで広まった紅茶とウーロン茶などの中国茶です。紅茶は、世界で一番多く作られ、飲まれています。紅茶もウーロン茶とは色も味も違いますが、実はこの3つのお茶はどれも「チャ」というツバキ科の木の葉から作られるのです。煎茶は茶葉を蒸してもみ、乾燥させますが、紅茶とウーロン茶は茶葉を最初に「発酵させる」点が大きな違いです。紅茶は完全発酵、ウーロン茶は半発酵するのが特徴で、それが味や色の違いになっています。どのお茶も、カテキンなどの体によい成分が含まれており、健康によいことが知られています。

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。