



月

火

水

黄色はアスリートランチ

木

金

6月

土



			1 鮭のマスタードフライ 531kcal/タンパク質29.9g/脂質14.3g/塩分0.7g 豚丼 1105kcal/タンパク質30.9g/脂質15.3g/塩分1.7g	2 Bランチ、アスリートランチのみ チキンのチーズパン粉焼き 1125kcal/タンパク質38.2g/脂質22.3g/塩分1.7g	3 Bランチ、アスリートランチのみ 豚肉のカレー風味炒め 1172kcal/タンパク質49.4g/脂質25.6g/塩分3.1g	4 寮生
6 鮭のポテト焼き 458kcal/タンパク質30.2g/脂質8.2g/塩分1.3g 鶏唐揚げの中華あんかけ 1234kcal/タンパク質49.8g/脂質31.7g/塩分2.7g	7 鶏の七味焼き 466kcal/タンパク質31g/脂質8.6g/塩分1.9g 麻婆豆腐 1100kcal/タンパク質33.6g/脂質28.5g/塩分2.7g	8 豆腐ハンバーグ 598kcal/タンパク質25.2g/脂質20.5g/塩分1.7g ロコモコ丼 1069kcal/タンパク質41.6g/脂質40.6g/塩分3.2g	9 白身魚のあんかけ 480kcal/タンパク質27.9g/脂質7.2g/塩分1.4g カツとじ 1305kcal/タンパク質41.5g/脂質40.8g/塩分2.7g	10 鶏肉のカレー風味揚げ 709kcal/タンパク質27g/脂質33.5g/塩分1.6g 豚カツケチャップチーズ焼き 98.6kcal/タンパク質29.6g/脂質18.4g/塩分1.7g	11 お休み	
13 和風おろしハンバーグ 642kcal/タンパク質23.9g/脂質23.8g/塩分3.8g 鶏のチリソース 1158kcal/タンパク質40.5g/脂質28.1g/塩分2.3g	14 鶏肉のマヨネーズ焼き 777kcal/タンパク質33g/脂質43.2g/塩分1.8g 豚肉の竜田揚げ 625kcal/タンパク質25.4g/脂質24.1g/塩分1.5g	15 鮭のホイル焼き 463kcal/タンパク質27.2g/脂質11.3g/塩分2.8g とぼろ丼 898kcal/タンパク質30.9g/脂質25.3g/塩分1.8g	16 鶏肉の胡麻味噌焼き 700kcal/タンパク質35.7g/脂質26.8g/塩分2.9g 豚肉の韓国風焼き 1203kcal/タンパク質39.1g/脂質32.5g/塩分1.7g	17 豚肉のマスタード焼き 662kcal/タンパク質32g/脂質26.6g/塩分1.8g チキンピカタお好み風 1269kcal/タンパク質44.9g/脂質37.4g/塩分2.1g	18 寮生	
20 豚肉の生姜焼き 719kcal/タンパク質24.4g/脂質37.8g/塩分1.8g チーズインハンバーグ 1136kcal/タンパク質35.6g/脂質25.6g/塩分3.1g	21 かに玉 767kcal/タンパク質29.7g/脂質33.1g/塩分1.7g タンドリーチキン 1052kcal/タンパク質37.3g/脂質25.3g/塩分2.5g	22 赤魚の竜田揚げ 524kcal/タンパク質24.1g/脂質12.7g/塩分3.1g 坦坦丼 1144kcal/タンパク質39.3g/脂質38.7g/塩分2.5g	23 チキンソテー 504kcal/タンパク質29.3g/脂質10.5g/塩分1.4g 親子煮 1295kcal/タンパク質39.8g/脂質24.4g/塩分2.7g	24 白身フライド海老フライ 640kcal/タンパク質22.5g/脂質21.2g/塩分1.4g 豚肉の味噌照り焼き 1138kcal/タンパク質38.6g/脂質30.6g/塩分3.2g	25 お休み	
27 焼き餃子 724kcal/タンパク質24.8g/脂質35.3g/塩分3.3g チキン南蛮 1131kcal/タンパク質33g/脂質27.5g/塩分2.3g	28 鶏唐甘辛い炒め 552kcal/タンパク質18g/脂質17.8g/塩分3.5g ささみフライとハムカツ 1120kcal/タンパク質24.6g/脂質26.7g/塩分2g	29 鶏肉の南部焼き 617kcal/タンパク質28.7g/脂質23.1g/塩分1g ハヤシライス 1161kcal/タンパク質36.2g/脂質26.7g/塩分2.1g	30 期末考査前日 鶏のチリソース 1150kcal/タンパク質39g/脂質21.8g/塩分2.5g			

お知らせ ~豆~

豆には、小豆、いんげん豆(金時豆、うずら豆など)、ひよこ豆、レンズ豆、落花生など、たくさんの種類があります。これらの豆のほとんどは、完熟させて乾燥させたものを調理して食べます。
豆は古くから、世界中で大事な食料として育てられ、人々の命をつないできました。マメ科の植物は荒地でもよく育ち、とれる豆(タネ)には、成長に必要な栄養(炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維など)がたくさん含まれています。特に大豆は筋肉のもとになるたんぱく質が多く含まれており、畑の肉ともいわれます。しかも、乾燥豆は長く保存できるので、非常時の蓄えにもなります。豆は、飢饉などによる食糧難を救う役割もある、重要な食物です。



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。