

月



火



水

黄色は
アスリートランチ

木



金

土

						1 期末考査		2 寮生	
						3 ポークピカタお好み風 1180kcal/タンパク質40.3g/脂質35g/塩分4.2g			
4 期末考査		5 期末考査		6 八宝菜		7 ピーマンの肉詰め		8 ハヤシライス	
チースインハンバーグ 1107kcal/タンパク質33.5g/脂質25.7g/塩分3.2g		鶏肉のカチャトーラ 1004kcal/タンパク質43.7g/脂質13.8g/塩分2.3g		唐揚げ丼 1238kcal/タンパク質34.8g/脂質35.4g/塩分3g		鶏肉のマスタード焼き 1131kcal/タンパク質38.7g/脂質27.2g/塩分2g		酢豚 1294kcal/タンパク質37.1g/脂質36.5g/塩分2.3g	
9 お休み		10 チキンのトマト煮		11 鯖のマスタードフライ		12 ハンバーグ		13 鯖のポテト焼き	
		カツとじ 1344kcal/タンパク質42g/脂質43.7g/塩分3g		豚肉の韓国風焼き 1106kcal/タンパク質37.2g/脂質25.2g/塩分1.6g		肉のスタミナカレー炒め 1139kcal/タンパク質30.2g/脂質37g/塩分3.2g		鶏肉の南部焼 1092kcal/タンパク質36g/脂質21.9g/塩分2g	
14 海の日		15 豚肉スタミナカレー炒め		16 トマトチキンカレー		17 終業式		18 お休み	
		1477kcal/タンパク質38.4g/脂質34.1g/塩分2.3g		903kcal/タンパク質41.1g/脂質17.8g/塩分3.2g		お楽しみメニュー		お休み	
19 お休み		20 お休み		21 お休み		22 お休み		23 お休み	
24 お休み		25 お休み		26 お休み		27 お休み		28 お休み	
29 お休み		30 お休み		31 お休み		32 お休み		33 お休み	

栄養士コメント

7月の旬の食材 梅雨も明け本格的な陽射しが降り注ぐ7月は、太陽の光を浴びた元気でみずみずしい野菜や良質な脂質を持った魚が市場に出回ります。一方で、冷房病や熱中症、赤痢や腸チフスなどといった季節病を引き起こしやすい時期でもあります。

夏に旬を迎える栄養価の高い食材をフルに活用し、夏バテや紫外線に負けない体力を作りましょう。体力が落ちると病原菌による食中毒などにも感染しやすくなります。

7月に紹介する食材は14品目。いずれも今が旬の食材です。太陽と大地と海の恵みをたっぷりと味わってください。

野菜(枝豆、オクラ、きゅうり、冬瓜、トマト、なす、にがうり、ピーマン、モロヘイヤ、すいか)

魚介(アジ、ウナギ、ゴマサバ、シジミ)

**北陸学園カフェテリア
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。**