

月

火

水

黄色はアスリートランチ

木

金

土



8月31日

鮭のポテト焼き

314kcal/タンパク質25.9g/脂質20.4g/塩分1.5g

チャーシュー丼

976kcal/タンパク質36.4g/脂質34.7g/塩分3.5g

1

鶏肉のタレ漬け焼き

607kcal/タンパク質27.3g/脂質23.4g/塩分2.1g

たこ焼き風から揚げ

1177kcal/タンパク質39.4g/脂質29g/塩分1.6g

2

エビカツ

747kcal/タンパク質27g/脂質38.5g/塩分1.8g

豚肉のカレー風味炒め

1172kcal/タンパク質49.4g/脂質25.6g/塩分2.1g

3

寮生

5

前日祭

鶏肉の唐揚げ中華あんかけ

1234kcal/タンパク質49.8g/脂質31.7g/塩分1.7g

6

文化祭

麻婆豆腐

1100kcal/タンパク質33.6g/脂質28.5g/塩分2.7g

7

体育祭

ソースチキンカツ丼

1069kcal/タンパク質41.6g/脂質40.6g/塩分5g

8

鶏肉のマスタード焼き

641kcal/タンパク質27.9g/脂質28.2g/塩分1.7g

カツとじ

1305kcal/タンパク質41.5g/脂質40.8g/塩分3.2g

9

和風おろしかつ

720kcal/タンパク質29.8g/脂質31.1g/塩分1.7g

ピザ風ハンバーグ

986kcal/タンパク質29.6g/脂質18.4g/塩分1.9g

10



お休み

12

サーモンフライ

531kcal/タンパク質33.9g/脂質17.9g/塩分4.3g

鶏のチリソース

1158kcal/タンパク質40.5g/脂質28.1g/塩分3.2g

13

温玉豚好き

810kcal/タンパク質37g/脂質35.1g/塩分2.7g

豚肉の竜田揚げ

625kcal/タンパク質25.4g/脂質24.1g/塩分2.2g

14

鯖の竜田揚げ

406kcal/タンパク質21.5g/脂質33.1g/塩分1.4g

ガパオライス

812kcal/タンパク質30.9g/脂質25.3g/塩分1.5g

15

鶏肉のパン粉焼き

547kcal/タンパク質21.6g/脂質21g/塩分1.7g

豚肉の韓国風焼き

1203kcal/タンパク質39.1g/脂質32.5g/塩分1.7g

16

白身魚のタルタル焼き

568kcal/タンパク質27.1g/脂質22.2g/塩分1.5g

鶏肉のガーリックペッパー焼き

1269kcal/タンパク質44.9g/脂質37.4g/塩分2.3g

17

寮生

19



お休み

20

エビフライ

608kcal/タンパク質18.4g/脂質20.4g/塩分2g

鶏肉のマスタード焼き

1153kcal/タンパク質42.3g/脂質34.9g/塩分1.8g

21

串カツと唐揚げ

439kcal/タンパク質27.6g/脂質27.4g/塩分3g

坦坦丼

1212kcal/タンパク質40.7g/脂質38.1g/塩分2.7g

22

強歩大会

酢豚

1299kcal/タンパク質41.5g/脂質33.4g/塩分2.1g

23

お休み

24

お休み

26

鮭の焼き南蛮

552kcal/タンパク質27.8g/脂質10.4g/塩分1.4g

チキン南蛮

1236kcal/タンパク質33.8g/脂質35.8g/塩分2.7g

27

鶏肉のパン粉焼き

551kcal/タンパク質20.5g/脂質22.3g/塩分1.6g

メンチカツとハムカツ

1195kcal/タンパク質39.2g/脂質25.5g/塩分3.2g

28

カレー唐揚げ

544kcal/タンパク質25.4g/脂質18.2g/塩分0.9g

味噌カツ丼

1077kcal/タンパク質40.2g/脂質29.8g/塩分2.1g

29

鶏肉のパン粉焼き

556kcal/タンパク質21.1g/脂質22.4g/塩分1.6g

鶏のチリソース

1143kcal/タンパク質40.2g/脂質25.1g/塩分3.2g

30

鯖の味噌煮

551kcal/タンパク質25g/脂質18g/塩分1.8g

ポークピカタお好み風

1180kcal/タンパク質40.3g/脂質35g/塩分2.8g



お知らせ

「日本型食生活」とは、ご飯を中心として、野菜・肉・魚に加えて、乳製品・豆類・海藻・果物・茶などといった多様な副菜を組み合わせた食生活のことです。

ご飯を中心とした一汁三菜であるため、健康維持に必要なエネルギーと栄養素をバランスよくとれます。

日本が世界でも有数の長寿国であることは、こういったさまざまな食材を使って組み合わせた食事内容が関係していると考えられています。

昔に比べてパンや麺類などが普及している現代だからこそ、ご飯を中心とした日本型食生活にもう一度目を向けてみませんか。

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。

