

月

火

水

黄色はアスリートランチ

木

金

土

3
豆腐ハンバーグ
459kcal/タンパク質31.4g/脂質28.6g/塩分3.0g
チキンカツケチャップソース
1260kcal/タンパク質39.7g/脂質34.1g/塩分2.7g

4
鮭の塩焼き
553kcal/タンパク質26.6g/脂質33.8g/塩分2.0g
鶏肉の黒コショウ焼き
1171kcal/タンパク質46g/脂質26.2g/塩分2g

5
ミンチカツ
760kcal/タンパク質33.5g/脂質16.5g/塩分4.0g
牛丼
1200kcal/タンパク質35g/脂質48.0g/塩分2.2g

6
鯖のカレー風味揚げ
580kcal/タンパク質26.6g/脂質22.4g/塩分4.0g
鶏肉のタルタル焼き
1226kcal/タンパク質41.7g/脂質42.8g/塩分2.0g

7
鶏の南部焼
621kcal/タンパク質29.8g/脂質30.9g/塩分1.9g
みぞれカツ
1290kcal/タンパク質38.0g/脂質33.4g/塩分2.4g

8
寮生

10
お休み

11
アジフライ
647kcal/タンパク質22.3g/脂質19.0g/塩分1.3g
豚テキ
1113kcal/タンパク質38.5g/脂質27.7g/塩分3.4g

12
鯖の西京焼き
563kcal/タンパク質20.7g/脂質21.9g/塩分3.2g
鶏のごま塩焼き丼
1050kcal/タンパク質40.7g/脂質32.8g/塩分2.7g

13
鶏の和風唐揚げ
789kcal/タンパク質30.3g/脂質28.0g/塩分3.3g
チーズインハンバーグ
1233kcal/タンパク質41.3g/脂質34.4g/塩分3.8g

14
コロッセ
688kcal/タンパク質30.3g/脂質28.0g/塩分3.3g
豚しゃぶ
1143kcal/タンパク質39.5g/脂質29.9g/塩分3.1g

15
お休み

17
鮭のマスタードフライ
561kcal/タンパク質23.7g/脂質22.9g/塩分1.7g
タンドリーチキン
1043kcal/タンパク質44.4g/脂質32.3g/塩分2.3g

18
豚肉の味噌炒め
585kcal/タンパク質42.0g/脂質29.3g/塩分2.1g
すき焼き
1226kcal/タンパク質35.4g/脂質43.9g/塩分4.1g

19
中間考査
焼肉丼
1380kcal/タンパク質32.8g/脂質34.9g/塩分2.7g

20
中間考査
ポークピカタマトソース
1202kcal/タンパク質36.4g/脂質33.7g/塩分2.6g

21
中間考査
チキンのチーズパン粉焼き
1115kcal/タンパク質44.1g/脂質28.5g/塩分2.5g

22
寮生

24
鶏肉のマスタード焼き
680kcal/タンパク質21.3g/脂質32.8g/塩分2.5g
鶏のカレー風味揚げ
1097kcal/タンパク質39.9g/脂質23.1g/塩分3g

25
かに玉
622kcal/タンパク質35.3g/脂質18.9g/塩分5.1g
豚肉のハニーマスタードソース
1044kcal/タンパク質39.1g/脂質28.1g/塩分1.6g

26
ロールキャベツ
530kcal/タンパク質23.0g/脂質15.6g/塩分2.9g
ビーフカレー
1115kcal/タンパク質30.5g/脂質28.9g/塩分2.5g

27
牛肉の柳川煮
627kcal/タンパク質28.1g/脂質31.6g/塩分1.6g
豚肉の味噌照り焼き
1162kcal/タンパク質30.0g/脂質29.5g/塩分1.9g

28
鮭のムニエル
466kcal/タンパク質27.5g/脂質24.3g/塩分2.0g
親子煮
981kcal/タンパク質34.9g/脂質20.7g/塩分2.2g

29
お休み

31
肉じゃが
504kcal/タンパク質27.8g/脂質25.0g/塩分2.8g
鶏ももステーキ風焼き
1174kcal/タンパク質38.4g/脂質28.3g/塩分1.5g



10月の食養

10月は朝晩ぐっと冷え込み風邪をひいたかも…何て声も聞こえ始めるこの季節だからこそ、安価な上に栄養価が高い、旬の食材を意識して摂取していきましょう。この季節は里芋やニンジンをはじめ土の下で育つ根菜類が多く保存も楽で比較的日持ちするので多めに買って色々作り置きできて便利なシーズンです。10月の旬食材里芋は、芋類の中でもエネルギー量が少ないうえに腹持ちも良く、料理も幅広くアレンジ出来ます。乾燥に弱いので大量に購入した場合は泥が付いたまま新聞紙で包んでおけばOK。冷蔵庫に入れる必要はありません。

【カブのカルパッチョ】

カブ・塩・オリーブオイル・粗挽き黒コショウ・粉チーズ くし形に切ってポリ袋に入れて塩をふりもんで10分ほど置く。刻んだニンニクやアンチョビ、クルミを散らしても(^)優しく絞って器に並べ、オリーブオイル黒コショウ、粉チーズを全体にかける。



北陸学園カフェテリア

TEL
0776-26-6244