

月

火

水

黄色はアスリートランチ

木

金

土

	1 油淋鶏 592kcal/タンパク質26.2g/脂質21.8g/塩分2.9g 鶏の照り焼き 1226kcal/タンパク質44.4g/脂質39.4g/塩分2.7g	2 かき揚げ丼 861kcal/タンパク質16.2g/脂質21.4g/塩分1.7g 豚すき丼 1109kcal/タンパク質44.4g/脂質39.4g/塩分2.7g	3 お休み	4 鶏肉の韓国風焼き 575kcal/タンパク質28g/脂質20.4g/塩分2g 豚肉の塩だれ焼 1218kcal/タンパク質43.9g/脂質36.2g/塩分3.9g	5 寮生
7 サーモンフライ 577kcal/タンパク質33.2g/脂質23.1g/塩分3.9g チキンクリームシチュー 1216kcal/タンパク質33.2g/脂質31.2g/塩分4.6g	8 豚肉の生姜焼き 579kcal/タンパク質28.1g/脂質22.5g/塩分1.8g 鶏肉の韓国風焼き 1082kcal/タンパク質39.4g/脂質25.6g/塩分2.5g	9 八宝菜 535kcal/タンパク質21.9g/脂質34.3g/塩分3.3g ソースチキンかつ丼 1318kcal/タンパク質48.5g/脂質49.1g/塩分6.2g	10 魚の紅葉焼き 716kcal/タンパク質33.1g/脂質36.7g/塩分1.4g 鶏の山賊焼き 1301kcal/タンパク質44.1g/脂質40g/塩分3.3g	11 ハムカツ 595kcal/タンパク質21.8g/脂質18.8g/塩分4.6g 豚肉のケチャップソースがけ 1341kcal/タンパク質43.7g/脂質40.1g/塩分3.2g	12 お休み
14 鯖の南部焼き 591kcal/タンパク質28.5g/脂質22.1g/塩分1.8g カツとじ 1331kcal/タンパク質43.6g/脂質46.8g/塩分3g	15 鮭のマヨコーン焼き 518kcal/タンパク質26.1g/脂質15.4g/塩分1g 鶏のチリソース 1140kcal/タンパク質38.3g/脂質27.7g/塩分3.7g	16 焼き餃子 600kcal/タンパク質25.6g/脂質21.3g/塩分0.9g キーマカレー 1020kcal/タンパク質33.5g/脂質34.7g/塩分2.5g	17 コロッケ 626kcal/タンパク質13.1g/脂質26.1g/塩分1.2g ピリ辛中華鍋 1323kcal/タンパク質38.2g/脂質52.3g/塩分5g	18 鮭の南部焼き 506kcal/タンパク質28.6g/脂質10.1g/塩分2g ハーフグリルチキン 1078kcal/タンパク質41.1g/脂質25.8g/塩分2.5g	19 お休み
21 エビカツ 504kcal/タンパク質15.6g/脂質19.5g/塩分1.2g 豚こま唐揚げ 1120kcal/タンパク質36.6g/脂質26.7g/塩分2.7g	22 タラのケチャップソースがけ 483kcal/タンパク質33g/脂質10.4g/塩分1.7g やきとり丼 1244kcal/タンパク質41.6g/脂質35.7g/塩分2.7g	23 お休み	24 イワシフライ 649kcal/タンパク質28.1g/脂質26.3g/塩分1.9g 鶏の七味焼き 789kcal/タンパク質38.8g/脂質8.3g/塩分1.8g	25 鯖の塩焼き 572kcal/タンパク質29g/脂質25.5g/塩分2.6g 豚肉の韓国風焼き 1089kcal/タンパク質47.8g/脂質21.2g/塩分2.8g	26 お休み
28 鶏肉の黒コショウ焼き 632kcal/タンパク質31.6g/脂質28.1g/塩分1.7g 鶏の和風唐揚げ 1316kcal/タンパク質48.3g/脂質43.7g/塩分5.1g	29 豚肉の肉豆腐 553kcal/タンパク質32.7g/脂質15.6g/塩分2.7g ネミグラスソースハンバーグ 1112kcal/タンパク質31.5g/脂質25.8g/塩分2.8g	30 アジの蒲焼 519kcal/タンパク質23.6g/脂質15g/塩分2.5g チャーシュー丼 1044kcal/タンパク質36.5g/脂質25.6g/塩分2.8g			

栄養士コメント ~鮭~
 秋から冬にかけて、主に北国の川に、鮭が産卵のために上ってくる風景がみられます。鮭の多くは川で生まれ、海に出て、季節によって移動しながら成長し、やがて生まれた川に戻って産卵する、「母川回帰」という習性があります。日本の川で生まれて戻る鮭は、ほとんどが「白鮭」という種類です。メスは卵(いくら)、オスは白子を持っています。
 鮭は白身魚ですが、オキアミなどの甲殻類(エビやカニの仲間)のプランクトンをよく食べるため、身が赤い色をしています。この赤い色素はアスタキサンチンといい、私たちの体を病気から守る抗酸化作用があります。また、鮭はたんぱく質や、骨をじょうぶにするビタミンD、血液の流れをよくする脂肪酸などの栄養も豊富です。生の鮭は、フライやソテー、ちゃんちゃん焼きなどいろいろな料理にして楽しめます。北欧や北米をはじめ海外でも鮭はよく食べられており、じゃがいもや野菜と一緒にいっしょに煮たクリームスープや、ディルなどの香草をまぶしたマリネ(酢漬すづけ)も知られています。鮭は乳製品とよく合うので、シチューやグラタン、生クリームを使ったパスタもおすすめです。

さくらカフェテリア
お弁当承っております。
1限目休み時間以降カフェにて