北陸学園 日替わりランチ MENU

黄色はアスリートランチ

月	火	水	木	金	土
		1 入試	2 入試	3 鮭のポテト焼き 436kcal/タンパク質30.2g/脂質7.2g/塩分1g 鶏の照り焼き 1022kcal/タンパク質33g/脂質31.8g/塩分2g	4 寮生
6 鯖の味噌煮 781kcal/タンパク質31.8g/脂質23.4g/塩分1.7g 鶏肉の甘たれ焼き 1111kcal/タンパク質20.9g/脂質25.7g/塩分2.7g	7 牛肉の柳川煮 550kcal/タンパク質19.5g/脂質20.5g/塩分1.6g カレー風味唐揚げ 979kcal/タンパク質29.8g/脂質32.6g/塩分1.9g	8 エビフライ 634kcal/タンパク質21.9g/脂質18.2g/塩分2.1g 坦坦丼 1176kcal/タンパク質30.3g/脂質27.4g/塩分2.7g	9 鶏肉のプロバンス風 609kcal/タンパク質27.8g/脂質23.6g/塩分2.1g 酢鶏 1206kcal/タンパク質34.5g/脂質28.8g/塩分2.2g	10 豚肉のタレ焼き 789kcal/タンパク質29.3g/脂質25.9g/塩分3.1g チキンカレークリームシチュー 1250kcal/タンパク質36.5g/脂質30.8g/塩分3.2g	11 お休み
13 餃子 560kcal/タンパク質20.9g/脂質18.6g/塩分1.3g カツ煮 1292kcal/タンパク質45.1g/脂質66.9g/塩分3.2g	14 かに玉 491kcal/タンパク質16.5g/脂質18.6g/塩分1g ピリ辛中華鍋 1013kcal/タンパク質17g/脂質9.6g/塩分1.2g	15 お休み	16 鮭のバター焼き 626kcal/タンパク質16.1g/脂質19.5g/塩分4g ポークピザ風 1173kcal/タンパク質38g/脂質32.6g/塩分2g	17 おろしとんかつ 528kcal/タンパク質30.3g/脂質14.3g/塩分1.1g 鶏のマスタード焼き 1036kcal/タンパク質36.2g/脂質28.3g/塩分4.2g	18 寮生
20 チキン南蛮 467kcal/タンパク質16.2g/脂質13.5g/塩分1.4g 豚の味噌照り焼き 1015kcal/タンパク質23.4g/脂質26.5g/塩分1.2g	21 鯖の塩焼き 639kcal/タンパク質21.6g/脂質26.7g/塩分2.4g 鶏のチリソース 1095kcal/タンパク質33.7g/脂質29.4g/塩分1.4g	22 味噌カツ 639kcal/タンパク質21.6g/脂質26.7g/塩分2.4g ハヤシライス 1155kcal/タンパク質37.4g/脂質30.4g/塩分3.4g	23（天皇誕生日） お休み	24 ブリの照り焼き 479kcal/タンパク質16.6g/脂質10.3g/塩分1.7g 豚すき 1047kcal/タンパク質25.4g/脂質46g/塩分1.2g	25 お休み
27 学年末考査前日 トンテキ 1147kcal/タンパク質31.4g/脂質25.6g/塩分2.3g	28 学年末考査 ハムカツ＆コロッケ 1050kcal/タンパク質28.6g/脂質27.6g/塩分2.9g				

栄養士コメント　～貝～

私たちが食べる貝には、二枚貝と巻貝があります。二枚貝はその名の通り２枚の貝殻をもつ貝で、あさり、しじみ、はまぐり、ほたて、かきなど、身近なものがいろいろあります。
巻貝は、らせん状になった貝殻をもつ貝で、さざえ、ばい貝、つぶ貝などのほか、あわび、とこぶしも巻貝の仲間です。
また、日本では縄文時代の昔から貝を食べていたことが、各地にある貝塚（食べた貝の殻からを捨てた場所）からわかっています。貝塚は海外でも各地で見つかっていて、地球の地殻の動きや当時の人類の生活を解明するかぎの1つになっています。

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
ご予約下さい。