

月

火

水

黄色はアスリートランチ

木

金

土

2023

	3 お休み	4 お休み	5 お休み	6 お休み	7 お休み
9 お休み	10 鯖西京焼き 524kcal/タンパク質31.1g/脂質16g/塩分1.5g チーズインハンバーグ 1513kcal/タンパク質50.6g/脂質60.3g/塩分2.7g	11 串カツとコロケ 706kcal/タンパク質32.3g/脂質33.1g/塩分2.2g キーマカレー 1265kcal/タンパク質39.9g/脂質36.3g/塩分4.2g	12 豚肉の生姜焼き 623kcal/タンパク質27.9g/脂質26.1g/塩分1.1g 千キンステーキ 1149kcal/タンパク質41g/脂質30.3g/塩分2g	13 鯖のカレー風味揚げ 573kcal/タンパク質27.5g/脂質17.4g/塩分1.4g ポークピカタお好み風 1175kcal/タンパク質29.4g/脂質33.5g/塩分4g	14 お休み
16 鯖の塩焼き 486kcal/タンパク質28.6g/脂質13g/塩分1g 千キン南蛮 1019kcal/タンパク質26.3g/脂質21.4g/塩分4.1g	17 推薦入試、スポーツ・文化選抜入試のため お休み	18 のい丼 812kcal/タンパク質33.7g/脂質38g/塩分1.3g 豚丼 1168kcal/タンパク質34.9g/脂質17.9g/塩分2.1g	19 鶏の南部焼 494kcal/タンパク質30.6g/脂質11.5g/塩分0.5g タンドリーチキン 998kcal/タンパク質32.1g/脂質18g/塩分1.9g	20 鮭のマスタードフライ 596kcal/タンパク質23.3g/脂質16.3g/塩分1.5g 豚肉のハニーマスタードがけ 1017kcal/タンパク質38.4g/脂質18.1g/塩分3.2g	21 寮生
23 肉じゃが 456kcal/タンパク質22.1g/脂質11.3g/塩分1.3g 塩ちゃんご鍋 1147kcal/タンパク質33.8g/脂質28.3g/塩分2.3g	24 麻婆茄子 557kcal/タンパク質27.3g/脂質16.9g/塩分3g 鶏の韓国焼き 1212kcal/タンパク質43.4g/脂質37.2g/塩分1.9g	25 鯖の南蛮漬け 487kcal/タンパク質23.4g/脂質9.8g/塩分3g 焼き鳥焼き 1234kcal/タンパク質54.5g/脂質21.7g/塩分2.1g	26 赤魚の甘辛あんかけ 650kcal/タンパク質29g/脂質27.2g/塩分1.5g 唐揚げ玉子とし 1188kcal/タンパク質38.4g/脂質36g/塩分2g	27 鶏肉のカレー風味揚げ 404kcal/タンパク質25.6g/脂質2.6g/塩分1.6g すき焼き 1108kcal/タンパク質37.3g/脂質26.1g/塩分2.7g	28 お休み
30 白身魚のホイル焼き 448kcal/タンパク質30.7g/脂質7.6g/塩分0.8g 千キン味噌マヨ焼き 768kcal/タンパク質29.5g/脂質19.7g/塩分2.5g	31 ハンバーグ照り焼きソース 448kcal/タンパク質30.7g/脂質7.6g/塩分0.8g 焼肉丼 768kcal/タンパク質29.5g/脂質19.7g/塩分2.5g	2023			

新年あけましておめでとう御座います。



2023年も皆様に喜んでいただけるよう努めさせていただきます。

★季節の変わり目は体調を崩しやすく、季節の変わり目に【の日】と言う日を設ける事からだに栄養と休息を与えてきました。行事食は賢く乗り切る【食の知識】であります。現代は毎日が【ハシの日】のような食生活ですが、今一度飽食を戒め先人達が生み出してきた食の知恵を見直しましょう！

1～7日（正月）おせち・雑煮・おとし  
7日（人日の節句）七草がゆ



11日（鏡開き）おしるこ  
15日（小正月）小豆粥



Happy New Year

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。