



月

火

水

黄色はアスリートラン

木

金

土

1

焼き餃子

639kcal/タンパク質20.4g/脂質23.1g/塩分1.7g

豚肉山賊焼き

1395kcal/タンパク質38.3g/脂質49.5g/塩分2.1g

2

豚肉の香草焼き

720kcal/タンパク質23g/脂質25.3g/塩分2g

すき焼き

1235kcal/タンパク質39.1g/脂質39.5g/塩分2g

3

お休み

4

お休み

5

お休み

6

お休み

8

アジフライ

627kcal/タンパク質22.9g/脂質25.1g/塩分0.8g

チーズと大葉のチキンロール

815kcal/タンパク質33.8g/脂質30g/塩分3.2g

9

タラの西京焼き

674kcal/タンパク質18.2g/脂質24.8g/塩分1.9g

鶏のガーリックペッパー焼

1085kcal/タンパク質36.4g/脂質19.7g/塩分2.2g

10

鶏肉のマヨネーズ焼き

681kcal/タンパク質31.5g/脂質34.4g/塩分2.2g

玉子カツ丼

625kcal/タンパク質43.2g/脂質13.6g/塩分2.4g

11

エビフライ

622kcal/タンパク質19.2g/脂質18.6g/塩分2g

鶏肉の照り焼き

1038kcal/タンパク質36.8g/脂質21.7g/塩分1.7g

12

鯖の塩焼き

627kcal/タンパク質28.9g/脂質28.1g/塩分0.9g

豚しゃぶ

1053kcal/タンパク質37.4g/脂質24.3g/塩分1.7g

13

お休み

15

中間検査前日

鶏のカレー風味揚げ

1205kcal/タンパク質39.1g/脂質24.8g/塩分3.2g

16

中間検査

ポークピカタお好み風

761kcal/タンパク質34.2g/脂質32.6g/塩分2g

17

中間検査

ハヤシライス

1265kcal/タンパク質28.9g/脂質27.9g/塩分2.8g

18

中間検査

チキンクリーム煮

1182kcal/タンパク質38.2g/脂質26.7g/塩分1.7g

19

中間検査

ホイコーロー

1265kcal/タンパク質44.9g/脂質37.4g/塩分3.3g

20

寮生

22

アジのムニエル

557kcal/タンパク質31.2g/脂質20g/塩分2.4g

ポークステーキ焼

1199kcal/タンパク質30.9g/脂質29.7g/塩分2.7g

23

エビカツと野菜のコロッケ

646kcal/タンパク質22.8g/脂質30.6g/塩分2.2g

鶏肉のマスタード焼き

1096kcal/タンパク質37.3g/脂質30.6g/塩分2.7g

24

鯖の南部焼

545kcal/タンパク質28.7g/脂質20.5g/塩分1.2g

チャーシュー丼

1370kcal/タンパク質34.4g/脂質30.1g/塩分2.7g

25

鶏肉のタルタル焼き

644kcal/タンパク質27.2g/脂質31.3g/塩分1.8g

酢鶏

1316kcal/タンパク質40.2g/脂質35.6g/塩分3g

26

豚の味噌漬け

674kcal/タンパク質26.7g/脂質28.8g/塩分2.3g

鶏肉の黒コショウ焼き

1169kcal/タンパク質40.9g/脂質30.5g/塩分3.1g

27

お休み

29

串カツと唐揚げ

608kcal/タンパク質21.4g/脂質24.2g/塩分1.2g

チーズインハンバーグ

1208kcal/タンパク質37.9g/脂質26.1g/塩分3.2g

30

鯖の味噌煮

551kcal/タンパク質28.8g/脂質19.9g/塩分2.9g

豚肉のフルコギ

1230kcal/タンパク質29.4g/脂質25.9g/塩分2.3g

31

鮭のマスタード焼き

551kcal/タンパク質28.8g/脂質19.9g/塩分2.9g

坦坦丼

1120kcal/タンパク質28.7g/脂質26.8g/塩分2.4g



お知らせ～お茶～

日本でよく飲まれているのは煎茶(緑茶)ですが、世界にはたくさんの種類のお茶があり、代表的なのはイギリスなどで広まった紅茶とウーロン茶などの中国茶です。紅茶は、世界で一番多く作られ、飲まれています。紅茶もウーロン茶とは色も味も違いますが、実はこの3つのお茶はどれも「チャ」というツバキ科の木の葉から作られるのです。

煎は茶葉を蒸むしてもみ、乾燥させますが、紅茶とウーロン茶は茶葉を最初に「発酵させる」点が大きな違いです。紅茶は完全発酵、ウーロン茶は半発酵するのが特徴で、それが味や色の違いになっています。どのお茶も、カテキンなどの体によい成分が含まれており、健康によいことが知られています。



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。