

月

火

水

黄色はアスリートランチ

木

金

土

8月28日

かに玉



314kcal/タンパク質25.9g/脂質20.4g/塩分1.5g

チキンソテー

1172kcal/タンパク質49.4g/脂質25.6g/塩分2.1g

8月29日

鶏の西京焼き



607kcal/タンパク質27.3g/脂質23.4g/塩分2.1g

たこ焼き風から揚げ

1177kcal/タンパク質39.4g/脂質29g/塩分1.6g

8月30日

鮭のポテト焼き



314kcal/タンパク質25.9g/脂質20.4g/塩分1.5g

チャーシュー丼

976kcal/タンパク質36.4g/脂質34.7g/塩分3.5g

8月31日

餃子



607kcal/タンパク質27.3g/脂質23.4g/塩分2.1g

トンカツ

1177kcal/タンパク質39.4g/脂質29g/塩分1.6g

1

エビカツ



747kcal/タンパク質27g/脂質38.5g/塩分1.8g

オイスター味噌チキン

1172kcal/タンパク質49.4g/脂質25.6g/塩分2.1g

2

寮生

4

白身魚の中華あんかけ



1172kcal/タンパク質49.4g/脂質25.6g/塩分2.1g

トンテキ

1234kcal/タンパク質49.8g/脂質31.7g/塩分1.7g

5

前日祭



カレーライス

1100kcal/タンパク質33.6g/脂質28.5g/塩分2.7g

6

文化祭



チーズインハンバーグ

1069kcal/タンパク質41.6g/脂質40.6g/塩分5g

7

鶏肉のマスタード焼き



641kcal/タンパク質27.9g/脂質28.2g/塩分1.7g

フルコギ

1305kcal/タンパク質41.5g/脂質40.8g/塩分3.2g

8

アジのムニエル



720kcal/タンパク質29.8g/脂質31.1g/塩分1.7g

鶏の和風唐揚げ

986kcal/タンパク質29.6g/脂質18.4g/塩分1.9g

9



お休み

11

サーモンフライ



531kcal/タンパク質33.9g/脂質17.9g/塩分4.3g

豚しゃぶ

1158kcal/タンパク質40.5g/脂質28.1g/塩分3.2g

12

体育祭



豚肉の竜田揚げ

625kcal/タンパク質25.4g/脂質24.1g/塩分2.2g

13

鯖の竜田揚げ



406kcal/タンパク質21.5g/脂質33.1g/塩分1.4g

ガパオライス

812kcal/タンパク質30.9g/脂質25.3g/塩分1.5g

14

肉じゃが



547kcal/タンパク質21.6g/脂質21g/塩分1.7g

豚肉の韓国風焼き

1203kcal/タンパク質39.1g/脂質32.5g/塩分1.7g

15

白身魚のタルタル焼き



568kcal/タンパク質27.1g/脂質22.2g/塩分1.5g

鶏肉のガーリックペッパー焼き

1269kcal/タンパク質44.9g/脂質37.4g/塩分2.3g

16

寮生

18



お休み

19

エビフライ



608kcal/タンパク質18.4g/脂質20.4g/塩分2g

鶏肉のマスタード焼き

1153kcal/タンパク質42.3g/脂質34.9g/塩分1.8g

20

豆腐ハンバーグ



439kcal/タンパク質27.6g/脂質27.4g/塩分3g

エビチリ玉子丼

1212kcal/タンパク質40.7g/脂質38.1g/塩分2.7g

21

アジフライ



406kcal/タンパク質21.5g/脂質33.1g/塩分1.4g

豚肉山賊焼き

1299kcal/タンパク質41.5g/脂質33.4g/塩分2.1g

22

豚の生姜焼き



406kcal/タンパク質21.5g/脂質33.1g/塩分1.4g

酢鶏

1299kcal/タンパク質41.5g/脂質33.4g/塩分2.1g

23

お休み

25

鮭の焼き南蛮



552kcal/タンパク質27.8g/脂質10.4g/塩分1.4g

チキンカツ

1236kcal/タンパク質33.8g/脂質35.8g/塩分2.7g

26

鶏肉のパン粉焼き



551kcal/タンパク質20.5g/脂質22.3g/塩分1.6g

豚肉のカレー風味焼

1195kcal/タンパク質39.2g/脂質25.5g/塩分3.2g

27

麻婆茄子



544kcal/タンパク質25.4g/脂質18.2g/塩分0.9g

とん天おろし丼

1077kcal/タンパク質40.2g/脂質29.8g/塩分2.1g

28

串カツと唐揚げ



556kcal/タンパク質21.1g/脂質22.4g/塩分1.6g

鶏のチリソース

1143kcal/タンパク質40.2g/脂質25.1g/塩分3.2g

29

鯖の味噌煮



551kcal/タンパク質25g/脂質18g/塩分1.8g

ポークピカタお好み風

1180kcal/タンパク質40.3g/脂質35g/塩分2.8g

30

寮生

お知らせ

「日本型食生活」とは、ご飯を中心として、野菜・肉・魚に加えて、乳製品・豆類・海藻・果物・茶などといった多様な副菜を組み合わせた食生活のことです。

ご飯を中心とした一汁三菜であるため、健康維持に必要なエネルギーと栄養素をバランスよくとれます。

日本が世界でも有数の長寿国であることは、こういったさまざまな食材を使って組み合わせた食事内容が関係していると考えられています。

昔に比べてパンや麺類などが普及している現代だからこそ、ご飯を中心とした日本型食生活にもう一度目を向けてみませんか。

北陸学園カフェテリア

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。

