

月

火

水

黄色はアスリートランチ

木

金

土



1

2

チキンカツ
1143kcal/タンパク質41.5g/脂質28.4g/塩分1.3g

寮生

4

5

6

7

8

9

チーズインハンバーグ
1182kcal/タンパク質38.1g/脂質32.6g/塩分1.8g

鶏ももステーキ風
1097kcal/タンパク質46.3g/脂質25.9g/塩分2.1g

天丼
1215kcal/タンパク質40.8g/脂質37.2g/塩分1.8g

豚しゃぶ
1239kcal/タンパク質41.5g/脂質37.4g/塩分1.9g

のり塩唐揚げ
1130kcal/タンパク質36.7g/脂質30.3g/塩分1.7g

お休み

11

12

13

14

15

16

鶏のタレ焼き
1072kcal/タンパク質37.5g/脂質20.9g/塩分2.1g

カレークリームシチュー
1163kcal/タンパク質39.9g/脂質33.4g/塩分1.9g

タレカツ丼
1375kcal/タンパク質50.2g/脂質43g/塩分3.1g

温玉豚すき
1044kcal/タンパク質36.5g/脂質25.6g/塩分2.1g

鶏肉のマスタード焼き
1224kcal/タンパク質45.4g/脂質27.3g/塩分2.3g

寮生

18

19

20

21

22

23

カツカレー
1101kcal/タンパク質37.2g/脂質28.1g/塩分1.8g

中華丼
1107kcal/タンパク質38.4g/脂質31.1g/塩分3.2g

終業式
タンドリーチキン
1155kcal/タンパク質31.9g/脂質29.8g/塩分1.9g

お休み

お休み

お休み

25

26

27

28

29

30/31

お休み

お休み

お休み

お休み

お休み

お休み

栄養士コメント

新しい歳を迎える大晦日には、良質なたんぱく質や毛細血管を丈夫にするルチンを含んだそばを食べ、不老長寿を祈願します。年越しそばは夜遅く食べるものですが、そばの主成分であるでんぷんは消化吸収に優れているため、胃もたれを起こしません。ビタミンB1やB2も豊富に含まれているため、体力の強化が期待でき、食物繊維が便秘解消に働きます。そばは体を冷やす作用が強いので冷え性の人は食べすぎに注意。でも温めて食べれば問題ありません。薬味のねぎはたっぷり添えてください。ねぎの硫化アリルがそばのビタミンB1の吸収を高め、新陳代謝を活発にしてくれます。

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。**