

月

火

水

黄色はアスリートランチ

木

金

土



	2 お休み	3 お休み	4 お休み	5 お休み	6 お休み
8 お休み	9 鶏の西京焼き 524kcal/タンパク質31.1g/脂質16g/塩分1.5g ネミグラスハンバーグ 1513kcal/タンパク質50.6g/脂質60.3g/塩分2.7g	10 鮭のマスタード焼き 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	11 かき揚げ丼 623kcal/タンパク質27.9g/脂質26.1g/塩分1.1g チキン南蛮 1149kcal/タンパク質41g/脂質30.3g/塩分2g	12 ネギ塩チキン 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	13 お休み
15 ロールキャベツ 486kcal/タンパク質28.6g/脂質13g/塩分1g おろしトンカツ 1019kcal/タンパク質26.3g/脂質21.4g/塩分4.1g	16 鯖の味噌煮 600kcal/タンパク質25.6g/脂質21.3g/塩分0.9g 塩ちゃんこ鍋風 1121kcal/タンパク質43.8g/脂質22.8g/塩分2.7g	17 肉団子の甘酢あんかけ 812kcal/タンパク質33.7g/脂質38g/塩分1.3g 坦坦丼 1168kcal/タンパク質34.9g/脂質17.9g/塩分2.1g	18 鶏の南部焼 494kcal/タンパク質30.6g/脂質11.5g/塩分0.5g 鶏肉のタルタル焼き 998kcal/タンパク質32.1g/脂質18g/塩分1.9g	19 アジフライ 596kcal/タンパク質23.3g/脂質16.3g/塩分1.5g 豚肉の韓国風焼き 1017kcal/タンパク質38.4g/脂質18.1g/塩分3.2g	20 寮生
22 肉じゃが 456kcal/タンパク質22.1g/脂質11.3g/塩分1.3g チーズインハンバーグ 1147kcal/タンパク質33.8g/脂質28.3g/塩分2.3g	23 麻婆茄子 557kcal/タンパク質27.3g/脂質16.9g/塩分3g ハムカツ&唐揚げ 1212kcal/タンパク質43.4g/脂質37.2g/塩分1.9g	24 鮭の南蛮漬け 487kcal/タンパク質23.4g/脂質9.8g/塩分3g 焼き鳥丼 1234kcal/タンパク質54.5g/脂質21.7g/塩分2.1g	25 エビフライ&白身フライ 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	26 鶏の胡麻味噌焼き 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	27 お休み
29 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 鶏肉ガーリックペッパー焼き 768kcal/タンパク質29.5g/脂質19.7g/塩分2.5g	30 豚肉の七味焼き 448kcal/タンパク質30.7g/脂質7.6g/塩分0.8g 麻婆豆腐 768kcal/タンパク質29.5g/脂質19.7g/塩分2.5g	31 おろしハンバーグ 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			

新年あけましておめでとう御座います。



2024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



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。