



月

火

水

黄色はアスリートランチ

木

金

土



1 入試	2 入試	3 寮生
---------	---------	---------

5 鯖の味噌煮 781kcal/タンパク質31.8g/脂質23.4g/塩分1.7g 鶏肉の甘たれ焼き 1111kcal/タンパク質20.9g/脂質25.7g/塩分2.7g	6 かに玉 550kcal/タンパク質19.5g/脂質20.5g/塩分1.6g カレー風味唐揚げ 979kcal/タンパク質29.8g/脂質32.6g/塩分1.9g	7 鶏のすき焼き風 634kcal/タンパク質21.9g/脂質18.2g/塩分2.1g エビチリ玉子丼 1176kcal/タンパク質30.3g/脂質27.4g/塩分2.7g	8 唐揚げ丼 609kcal/タンパク質27.8g/脂質23.6g/塩分2.1g トンカツ 1206kcal/タンパク質34.5g/脂質28.8g/塩分2.2g	9 ロールキャベツ 789kcal/タンパク質29.3g/脂質25.9g/塩分3.1g チキンカレークリームシチュー 1250kcal/タンパク質36.5g/脂質30.8g/塩分3.2g	10 お休み
---	--	--	--	---	-----------

12 お休み	13 鰹のパン粉焼き 491kcal/タンパク質16.5g/脂質18.6g/塩分1g ピリ辛中華鍋 1013kcal/タンパク質27g/脂質28.6g/塩分2.2g	14 豆腐ハンバーグ 491kcal/タンパク質16.5g/脂質18.6g/塩分1g 鶏唐のり丼 1072kcal/タンパク質207g/脂質23.6g/塩分2.2g	15 鮭のバター焼き 626kcal/タンパク質16.1g/脂質19.5g/塩分4g ポークケチャップ 1173kcal/タンパク質38g/脂質32.6g/塩分2g	16 おろしとんかつ 528kcal/タンパク質30.3g/脂質14.3g/塩分1.1g 鶏のマスタード焼き 1036kcal/タンパク質36.2g/脂質28.3g/塩分4.2g	17 寮生
-----------	--	--	--	---	----------

19 豚しゃぶ 467kcal/タンパク質16.2g/脂質13.5g/塩分1.4g 豚の味噌照り焼き 1015kcal/タンパク質23.4g/脂質26.5g/塩分1.2g	20 お休み	21 味噌カツ 639kcal/タンパク質21.6g/脂質26.7g/塩分2.4g ハヤシライス 1155kcal/タンパク質37.4g/脂質30.4g/塩分3.4g	22 鶏の照り焼き 537kcal/タンパク質26.1g/脂質22.7g/塩分1.4g 豚肉のカレーピカタ 1215kcal/タンパク質39.1g/脂質35.4g/塩分3.2g	23 お休み	24 お休み
---	-----------	---	--	-----------	-----------

26 学年末考査 トンテキ 1147kcal/タンパク質31.4g/脂質25.6g/塩分2.3g	27 学年末考査 のり塩唐揚げ 1050kcal/タンパク質28.6g/脂質27.6g/塩分2.9g	28 学年末考査 親子丼 1120kcal/タンパク質23.6g/脂質29.1g/塩分1.9g	29 学年末考査 ガーリックチキン 1110kcal/タンパク質23.2g/脂質22.6g/塩分1.8g
---	---	--	---



栄養士コメント ~貝~

私たちが食べる貝には、二枚貝と巻貝があります。二枚貝はその名の通り2枚の貝殻をもつ貝で、あさり、しじみ、はまぐり、ほたて、かきなど、身近なものがいろいろあります。

巻貝は、らせん状になった貝殻をもつ貝で、さざえ、ばい貝、つぶ貝などのほか、あわび、とこぶしも巻貝の仲間です。

また、日本では縄文時代の昔から貝を食べていたことが、各地にある貝塚（食べた貝の殻から捨てた場所）からわかっています。貝塚は海外でも各地で見つかっていて、地球の地殻の動きや当時の人類の生活を解明するかぎの1つになっています。

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。