

月

火

水

黄色はアスリートラン

木

金



1  
**牛肉コロッケ**  
681kcal/タンパク質31.5g/脂質34.4g/塩分2.2g

2  
**すきやき**  
625kcal/タンパク質43.2g/脂質13.6g/塩分2.4g

3  
**鮭のきのこチーズ焼き**  
681kcal/タンパク質31.5g/脂質34.4g/塩分2.2g

4  
**油淋鶏**  
625kcal/タンパク質43.2g/脂質13.6g/塩分2.4g

5  
**お休み**

6  
**お休み**

7  
**お休み**

8  
**アジフライ**  
681kcal/タンパク質31.5g/脂質34.4g/塩分2.2g

9  
**和風おろしハンバーグ**  
625kcal/タンパク質43.2g/脂質13.6g/塩分2.4g

10  
**メンチカツ**  
681kcal/タンパク質31.5g/脂質34.4g/塩分2.2g

11  
**鶏の甘だれ焼き**  
625kcal/タンパク質43.2g/脂質13.6g/塩分2.4g

12  
**鶏肉のマヨネーズ焼き**  
622kcal/タンパク質19.2g/脂質18.6g/塩分2g

13  
**唐揚げ丼**  
1038kcal/タンパク質36.8g/脂質21.7g/塩分1.7g

14  
**エビフライ**  
627kcal/タンパク質28.9g/脂質28.1g/塩分0.9g

15  
**鶏肉の照り焼き**  
1053kcal/タンパク質37.4g/脂質24.3g/塩分1.7g

16  
**お休み**

17  
**中間検査前日**

18  
**豚しゃぶ**  
1205kcal/タンパク質39.1g/脂質24.8g/塩分3.2g

19  
**中間検査**

20  
**ささみフライとハムカツ**  
761kcal/タンパク質34.2g/脂質32.6g/塩分2g

21  
**中間検査**

22  
**ポークピカタお好み風**  
1265kcal/タンパク質28.9g/脂質27.9g/塩分2.8g

23  
**中間検査**

24  
**味噌カツ丼**  
1182kcal/タンパク質38.2g/脂質26.7g/塩分1.7g

25  
**中間検査**

26  
**鶏肉のカチャトーラ**  
1265kcal/タンパク質44.9g/脂質37.4g/塩分3.3g

27  
**寮生**

28  
**肉じゃが**  
557kcal/タンパク質31.2g/脂質20g/塩分2.4g

29  
**回鍋肉**  
1199kcal/タンパク質30.9g/脂質29.7g/塩分2.7g

30  
**寮生**

31  
**エビカツ&メンチカツ**  
1096kcal/タンパク質37.3g/脂質30.6g/塩分2.7g

32  
**鯖の南部焼**  
545kcal/タンパク質28.7g/脂質20.5g/塩分1.2g

33  
**鶏肉のマスタード焼き**  
1370kcal/タンパク質34.4g/脂質30.1g/塩分2.7g

34  
**赤魚みぞれあんかけ**  
644kcal/タンパク質27.2g/脂質31.3g/塩分1.8g

35  
**チャーシュー丼**  
1316kcal/タンパク質40.2g/脂質35.6g/塩分3g

36  
**鶏肉のタルタル焼き**  
674kcal/タンパク質26.7g/脂質28.8g/塩分2.3g

37  
**酢鶏**  
1169kcal/タンパク質40.9g/脂質30.5g/塩分3.1g

38  
**お休み**

39  
**豚の味噌づけ**  
608kcal/タンパク質21.4g/脂質24.2g/塩分1.2g

40  
**鶏肉の黒コショウ焼き**  
1208kcal/タンパク質37.9g/脂質26.1g/塩分3.2g

41  
**串カツと唐揚げ**  
551kcal/タンパク質28.8g/脂質19.9g/塩分2.9g

42  
**煮込みハンバーグ**  
1230kcal/タンパク質29.4g/脂質25.9g/塩分2.3g

43  
**鯖の味噌煮**  
551kcal/タンパク質28.8g/脂質19.9g/塩分2.9g

44  
**豚肉のフルコギ**  
1120kcal/タンパク質28.7g/脂質26.8g/塩分2.4g

45  
**寮生**

46  
**親子丼**  
1120kcal/タンパク質28.7g/脂質26.8g/塩分2.4g

47  
**寮生**

48  
**キーマカレー**  
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。紅茶と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。

煎茶は茶葉を蒸してもみ、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。**