

月

火

水

黄色はアスリートランチ

木

金

土

1

寮生

8

お休み

15

寮生

22

お休み

29

お休み

3

鮭のポテト焼き

458kcal/タンパク質30.2g/脂質12.2g/塩分1.3g

グリルチキン

1234kcal/タンパク質49.8g/脂質31.7g/塩分2.7g

4

豚肉の七味焼き

466kcal/タンパク質31g/脂質18.6g/塩分1.9g

麻婆豆腐

1100kcal/タンパク質33.6g/脂質28.5g/塩分2.7g

5

鶏のさっぱり煮

598kcal/タンパク質25.2g/脂質20.5g/塩分1.7g

ロコモコ丼

1069kcal/タンパク質41.6g/脂質40.6g/塩分3.2g

6

白身魚のあんかけ

480kcal/タンパク質27.9g/脂質17.2g/塩分1.4g

カツとじ

1305kcal/タンパク質41.5g/脂質40.8g/塩分2.7g

7

鶏肉のカレー風味揚げ

609kcal/タンパク質27g/脂質25.5g/塩分1.6g

ハムカツケチャップチーズ焼き

1246kcal/タンパク質39.6g/脂質36.4g/塩分3.7g

10

和風おろしハンバーグ

642kcal/タンパク質23.9g/脂質23.8g/塩分3.8g

鶏のチリソース

1158kcal/タンパク質40.5g/脂質28.1g/塩分2.3g

11

ロールキャベツ

777kcal/タンパク質33g/脂質43.2g/塩分1.8g

豚肉のタレ焼き

1125kcal/タンパク質25.4g/脂質24.1g/塩分2.5g

12

鮭のホイル焼き

463kcal/タンパク質27.2g/脂質11.3g/塩分2.8g

そばろ丼

1098kcal/タンパク質30.9g/脂質25.3g/塩分2.8g

13

鶏肉の胡麻味噌焼き

700kcal/タンパク質35.7g/脂質26.8g/塩分2.9g

豚肉の韓国風焼き

1203kcal/タンパク質39.1g/脂質32.5g/塩分3.7g

14

北信越大会

鶏唐おろし揚げ

1269kcal/タンパク質44.9g/脂質37.4g/塩分2.1g

17

修学旅行&球技大会

チキンカツ

1136kcal/タンパク質35.6g/脂質25.6g/塩分3.1g

18

修学旅行&球技大会

タンドリーチキン

1052kcal/タンパク質37.3g/脂質25.3g/塩分2.5g

19

修学旅行

豚丼

1144kcal/タンパク質39.3g/脂質38.7g/塩分2.5g

20

修学旅行&遠足

てりたまチキン

1295kcal/タンパク質39.8g/脂質24.4g/塩分2.7g

21

修学旅行&遠足

豚肉の味噌照り焼き

1138kcal/タンパク質38.6g/脂質30.6g/塩分3.2g

24

焼き鳥風焼き

624kcal/タンパク質24.8g/脂質25.3g/塩分3.3g

チキン南蛮

1131kcal/タンパク質33g/脂質27.5g/塩分2.3g

25

鯖の漬け焼き

552kcal/タンパク質18g/脂質17.8g/塩分3.5g

豚すき

1120kcal/タンパク質24.6g/脂質36.7g/塩分2g

26

鶏の照り焼き

617kcal/タンパク質28.7g/脂質23.1g/塩分1g

キーマカレー

1161kcal/タンパク質36.2g/脂質26.7g/塩分2.1g

27

エビフライ&白身フライ

470kcal/タンパク質23.3g/脂質23.2g/塩分1.5g

豚肉の香草焼き

1150kcal/タンパク質39g/脂質31.8g/塩分2.5g

28

チーズと大葉のチキンロール

467kcal/タンパク質19.3g/脂質21.1g/塩分1.7g

チキンピカタお好み風

1180kcal/タンパク質40.3g/脂質35g/塩分2.5g

お知らせ ~豆~

豆には、小豆、いんげん豆(金時豆、うずら豆など)、ひよこ豆、レンズ豆、落花生など、たくさんの種類があります。これらの豆のほとんどは、完熟させて乾燥させたものを調理して食べます。

豆は古くから、世界中で大事な食料として育てられ、人々の命をつないできました。マメ科の植物は荒地でもよく育ち、とれる豆(タネ)には、成長に必要な栄養(炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維など)がたくさん含まれています。特に大豆は筋肉のもとになるたんぱく質が多く含まれており、畑の肉ともいわれます。しかも、乾燥豆は長く保存できるので、非常時の蓄えにもなります。豆は、飢饉などによる食糧難を救う役割もある、重要な食物です。



お弁当承っております。

1限目休み時間以降