

月

火

水

黄色はアスリートランチ

木

金

土



1 鮭の塩焼き

553kcal/タンパク質26.6g/脂質33.8g/塩分2.0g
鶏肉の黒コショウ焼き
1171kcal/タンパク質46g/脂質26.2g/塩分2g

2 鶏の角煮

760kcal/タンパク質33.5g/脂質16.5g/塩分4.0g
ビビンバ
1200kcal/タンパク質35g/脂質48.0g/塩分2.2g

3 鯖のカレー風味揚げ

580kcal/タンパク質26.6g/脂質22.4g/塩分4.0g
鶏肉のタルタル焼き
1226kcal/タンパク質41.7g/脂質42.8g/塩分2.0g

4 鶏の南部焼

621kcal/タンパク質29.8g/脂質30.9g/塩分1.9g
みぞれカツ
1290kcal/タンパク質38.0g/脂質33.4g/塩分2.4g

寮生

1 チキンのトマトクリーム煮

647kcal/タンパク質22.3g/脂質19.0g/塩分1.3g
ハムカツ&エビカツ
1113kcal/タンパク質38.5g/脂質27.7g/塩分3.4g

8 白身魚の磯辺揚げ

647kcal/タンパク質22.3g/脂質19.0g/塩分1.3g
ピザ風ハンバーグ
1113kcal/タンパク質38.5g/脂質27.7g/塩分3.4g

9 鯖の西京焼き

563kcal/タンパク質20.7g/脂質21.9g/塩分3.2g
玉子カツ丼
1050kcal/タンパク質40.7g/脂質32.8g/塩分2.7g

10 鶏の和風唐揚げ

789kcal/タンパク質30.3g/脂質28.0g/塩分3.3g
鶏の辛味照り焼き
1233kcal/タンパク質41.3g/脂質34.4g/塩分3.8g

11 鮭のバター焼き

688kcal/タンパク質30.3g/脂質28.0g/塩分3.3g
豚肉の香草焼き
1143kcal/タンパク質39.5g/脂質29.9g/塩分3.1g

お休み

14 お休み

中間考查

すき焼き

1226kcal/タンパク質35.4g/脂質43.9g/塩分4.1g

中間考查

焼肉丼

1380kcal/タンパク質32.8g/脂質34.9g/塩分2.7g

中間考查

ポークピカタトマトソース

1202kcal/タンパク質36.4g/脂質33.7g/塩分2.6g

中間考查

チキンのチーズパン粉焼き

1115kcal/タンパク質44.1g/脂質28.5g/塩分2.5g

寮生

21 鮭の甘酢照り焼き

680kcal/タンパク質21.3g/脂質32.8g/塩分2.5g
鶏のカレー風味揚げ
1097kcal/タンパク質39.9g/脂質23.1g/塩分3g

22 ネギ塩チキン

622kcal/タンパク質35.3g/脂質18.9g/塩分5.1g
豚肉のハニーマスタードソース
1044kcal/タンパク質39.1g/脂質28.1g/塩分1.6g

23 ロールキャベツ

530kcal/タンパク質23.0g/脂質15.6g/塩分2.9g
ポークカレー
1115kcal/タンパク質30.5g/脂質28.9g/塩分2.5g

24 牛肉の柳川煮

627kcal/タンパク質28.1g/脂質31.6g/塩分1.6g
豚肉の味噌照り焼き
1162kcal/タンパク質30.0g/脂質29.5g/塩分1.9g

25 白身魚のマスタード焼き

466kcal/タンパク質27.5g/脂質24.3g/塩分2.0g
親子煮
981kcal/タンパク質34.9g/脂質20.7g/塩分2.2g

お休み

28 肉じゃが

504kcal/タンパク質27.8g/脂質25.0g/塩分2.8g
鶏ももステーキ風焼き
1174kcal/タンパク質38.4g/脂質28.3g/塩分1.5g

29 鮭の味噌漬け焼き

424kcal/タンパク質26.2g/脂質26.2g/塩分2.6g
麻婆豆腐
1234kcal/タンパク質39.4g/脂質30.3g/塩分2.5g

30 肉団子甘酢あんかけ

514kcal/タンパク質28.1g/脂質29.7g/塩分2.9g
豚すき丼
1298kcal/タンパク質40.1g/脂質39.1g/塩分3.5g

31 鮭のマスタード焼き

429kcal/タンパク質28.1g/脂質24.3g/塩分2.6g
タンドリーチキン
1124kcal/タンパク質40.4g/脂質28.3g/塩分2.9g



10月の言葉

10月は朝晩ぐっと冷え込み風邪をひいたかも…なんて声も聞こえ始めるこの季節だからこそ、安価な上に栄養価が高い、旬の食材を意識して摂取ていきましょう。この季節は里芋やニンジンを始め土の下で育つ根菜類が多く、保存も楽で比較的持つるので多めに買って色々作り置きできて便利なシーズンです。

10月の旬食材里芋は、芋類の中でもエネルギー量が少ないうえに腹持ちも良く、料理も幅広くアレンジ出来ます。乾燥に弱いので大量に購入した場合は泥が付いたまま新聞紙で包んでおけばOK。冷蔵庫へ一ヶスッキリおいてね。



カブ

カブ・塩・オリーブオイル・粗挽き黒コショウ・粉チーズ くし形に切ってポリ袋に入れ
て塩をふり込んで10分ほど置く。刻んだニンニクやアンチョビ、クルミを散らしても(^^)
優しく絞って器に並べ、オリーブオイル黒コショウ、粉チーズを全体にかける。

北陸学園カフェテリア

TEL

0776-26-6244