

月



火

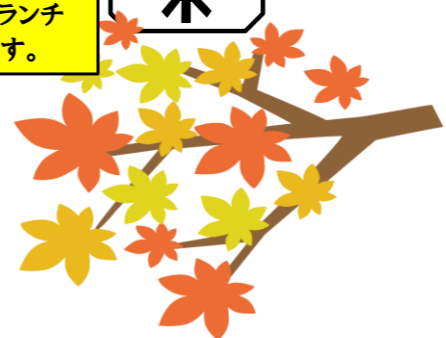


水

黄色はアスリートランチ  
Bランチになります。



木



金



土

4 <b>お休み</b>	5 <b>八宝菜</b> 579kcal/タンパク質28.1g/脂質22.5g/塩分1.8g <b>鶏肉の韓国風焼き</b> 1082kcal/タンパク質39.4g/脂質25.6g/塩分2.5g	6 <b>ていたまチキン</b> 535kcal/タンパク質21.9g/脂質34.3g/塩分3.3g <b>のり弁</b> 1318kcal/タンパク質48.5g/脂質49.1g/塩分6.2g	7 <b>魚の紅葉焼き</b> 716kcal/タンパク質33.1g/脂質36.7g/塩分1.4g <b>鶏の照り焼き</b> 1301kcal/タンパク質44.1g/脂質40g/塩分3.3g	8 <b>ハムカツ</b> 595kcal/タンパク質21.8g/脂質18.8g/塩分4.6g <b>豚肉のスタミナカレー炒め</b> 1341kcal/タンパク質43.7g/脂質40.1g/塩分3.2g	9 <b>お休み</b>
11 <b>鯖の南部焼き</b> 591kcal/タンパク質28.5g/脂質22.1g/塩分1.8g <b>鶏のマヨネーズ焼き</b> 1201kcal/タンパク質43.6g/脂質46.8g/塩分3g	12 <b>かに玉</b> 518kcal/タンパク質26.1g/脂質15.4g/塩分1g <b>油淋鶏</b> 1140kcal/タンパク質38.3g/脂質27.7g/塩分3.7g	13 <b>鮭の韓国風焼き</b> 600kcal/タンパク質25.6g/脂質21.3g/塩分0.9g <b>キーマカレー</b> 1020kcal/タンパク質33.5g/脂質34.7g/塩分2.5g	14 <b>コロッケ</b> 626kcal/タンパク質13.1g/脂質26.1g/塩分1.2g <b>ピリ辛中華鍋</b> 1223kcal/タンパク質38.2g/脂質52.3g/塩分5g	15 <b>魚のマスタード焼き</b> 506kcal/タンパク質28.6g/脂質10.1g/塩分2g <b>グリルチキン</b> 1078kcal/タンパク質41.1g/脂質25.8g/塩分2.5g	16 <b>寮生</b>
18 <b>鮭のきのこチーズ焼き</b> 504kcal/タンパク質15.6g/脂質19.5g/塩分1.2g <b>唐揚げ玉子とし</b> 1120kcal/タンパク質36.6g/脂質26.7g/塩分2.7g	19 <b>エビフライ</b> 483kcal/タンパク質33g/脂質10.4g/塩分1.7g <b>豚肉の中華風ステーキ</b> 1244kcal/タンパク質41.6g/脂質35.7g/塩分2.7g	20 <b>さば味噌煮</b> 483kcal/タンパク質33g/脂質10.4g/塩分1.7g <b>やきとり弁</b> 1244kcal/タンパク質41.6g/脂質35.7g/塩分2.7g	21 <b>鮭のホイル焼き</b> 814kcal/タンパク質30.2g/脂質32.1g/塩分1.8g <b>チキンクリームシチュー</b> 1089kcal/タンパク質38.2g/脂質25.9g/塩分2.9g	22 <b>鯖の塩焼き</b> 572kcal/タンパク質29g/脂質25.5g/塩分2.6g <b>豚肉のカレーピカタ</b> 1089kcal/タンパク質47.8g/脂質21.2g/塩分2.8g	23 <b>お休み</b>
25 <b>鶏肉の黒コショウ焼き</b> 632kcal/タンパク質31.6g/脂質28.1g/塩分1.7g <b>回鍋肉</b> 1316kcal/タンパク質48.3g/脂質43.7g/塩分5.1g	26 <b>肉豆腐</b> 553kcal/タンパク質32.7g/脂質15.6g/塩分2.7g <b>鶏の山賊焼き</b> 1112kcal/タンパク質31.5g/脂質25.8g/塩分2.8g	27 <b>鯖のカレー風味揚げ</b> 523kcal/タンパク質38g/脂質19.2g/塩分2.7g <b>チャーシュー弁</b> 1044kcal/タンパク質36.5g/脂質25.6g/塩分2.8g	28 <b>鶏肉のパン粉焼き</b> 698kcal/タンパク質32.0g/脂質29.4g/塩分1.9g <b>ハヤシライス</b> 1044kcal/タンパク質36.5g/脂質25.6g/塩分2.8g	29 <b>鮭のマヨネーズ焼き</b> 515kcal/タンパク質25.8g/脂質24.6g/塩分2.0g <b>チキンカツ</b> 1123kcal/タンパク質38.8g/脂質24.1g/塩分3.1g	30 <b>お休み</b>

**栄養士コメント ~鮭~**

秋から冬にかけて、主に北国の川に、鮭が産卵のためにのぼってくる風景がみられます。鮭の多くは川で生まれ、海に出て、季節によって移動しながら成長し、やがて生まれた川に戻って産卵する、「母川回帰」という習性があります。日本の川で生まれて戻る鮭は、ほとんどが「白鮭」という種類です。メスは卵(いくら)、オスは白子を持っています。

鮭は白身魚ですが、オキアミなどの甲殻類(エビやカニの仲間)のプランクトンをよく食べるため、身が赤い色をしています。この赤い色素はアスタキサンチンといい、私たちの体を病気から守る抗酸化作用があります。また、鮭はたんぱく質や、骨をじょうぶにするビタミンD、血液の流れをよくする脂肪酸などの栄養も豊富です。生の鮭は、フライやソテー、ちゃんちゃん焼きなどいろいろな料理にして楽しめます。北欧や北米をはじめ海外でも鮭はよく食べられており、じゃがいもや野菜と一緒にいっしょに煮たクリームスープや、ディルなどの香草をまぶしたマリネ(酢漬すづけ)も知られています。鮭は乳製品とよく合うので、シ

**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**