

(月)

(火)

(水)

(木)

(金)

(土)



黄色はアスリートランチ & Bランチ

3

4

5

6

7

8

寮生

お休み

お休み

鶏肉のプロバンス風

634kcal/タンパク質21.9g/脂質18.2g/塩分2.1g

チーズインハンバーグ

1176kcal/タンパク質30.3g/脂質27.4g/塩分2.7g

鮭のポテト焼き

609kcal/タンパク質27.8g/脂質23.6g/塩分2.1g

ポークピカタお好み風

1206kcal/タンパク質34.5g/脂質28.8g/塩分2.2g

鰯の照り焼き

789kcal/タンパク質29.3g/脂質25.9g/塩分3.1g

チーズ入りメンチカツ

1250kcal/タンパク質36.5g/脂質30.8g/塩分3.2g

お休み

10

11

12

13

14

15

牛肉の柳川煮

582kcal/タンパク質23.1g/脂質23.3g/塩分2.6g

油淋鶏

1013kcal/タンパク質27g/脂質910.6g/塩2.7g

お休み

エビフライ

491kcal/タンパク質16.5g/脂質18.6g/塩分1g

豚肉のスタミナ丼

1116kcal/タンパク質37g/脂質29.6g/塩分3.2g

豚肉の葱塩焼き

626kcal/タンパク質16.1g/脂質19.5g/塩分4g

鶏肉のカチャトーラ

1173kcal/タンパク質38g/脂質32.6g/塩分3g

串カツと唐揚げ

528kcal/タンパク質30.3g/脂質14.3g/塩分2.1g

カツ煮

1036kcal/タンパク質36.2g/脂質28.3g/塩分4.2g

寮生

17

18

19

20

21

22

チキン南蛮

405kcal/タンパク質20.1g/脂質12.9g/塩分1.8g

豚の生姜焼き

1015kcal/タンパク質23.4g/脂質26.5g/塩分1.2g

肉団子の甘酢からめ

467kcal/タンパク質23.7g/脂質18.2g/塩分1.9g

鶏肉の韓国風焼き

1008kcal/タンパク質25.4g/脂質27.1g/塩分2.2g

チキンのチーズパン粉焼き

639kcal/タンパク質21.6g/脂質26.7g/塩分2.4g

そばろ丼

1045kcal/タンパク質34.2g/脂質36.2g/塩分3.5g

お休み

アジのムニエル

651kcal/タンパク質25.1g/脂質22.2g/塩分2.1g

メンチカツ

1155kcal/タンパク質37.4g/脂質30.4g/塩分3.4g

お休み

24

25

26

27

28

お休み

学年末考査

鶏のチリソース

1050kcal/タンパク質28.6g/脂質27.6g/塩分2.9g

学年末考査

中華丼

1143kcal/タンパク質28.0g/脂質29.2g/塩分3.9g

寮生

ハヤシライス

1120kcal/タンパク質27.7g/脂質29.1g/塩分2.7g

寮生

卒業式

2 February Feb.

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。

お弁当承っております。

2限目休み時間までに!

カフェにてご予約下さい。