

(月)	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	
3 お休み	4 お休み	5 鶏肉のプロバンズ風 チーズインハンバーグ 634kcal/タンパク質21.9g/脂質18.2g/塩分2.1g 1176kcal/タンパク質30.3g/脂質27.4g/塩分2.7g	6 鮭のポテト焼き ポークピカタお好み風 609kcal/タンパク質27.8g/脂質23.6g/塩分2.1g 1206kcal/タンパク質34.5g/脂質28.8g/塩分2.2g	7 鮒の照り焼き チーズ入りメンチカツ 789kcal/タンパク質29.3g/脂質25.9g/塩分3.1g 1250kcal/タンパク質36.5g/脂質30.8g/塩分3.2g	8 お休み	1 寮生
10 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/塩分2.7g	11 お休み	12 エビフライ 豚肉のスタミナ丼 491kcal/タンパク質16.5g/脂質18.6g/塩分1g 1116kcal/タンパク質37g/脂質29.6g/塩分3.2g	13 豚肉の葱塩焼き 鶏肉のカチャトーラ 626kcal/タンパク質16.1g/脂質19.5g/塩分4g 1173kcal/タンパク質38g/脂質32.6g/塩分3g	14 串カツと唐揚げ カツ煮 528kcal/タンパク質30.3g/脂質14.3g/塩分2.1g 1036kcal/タンパク質36.2g/脂質28.3g/塩分4.2g	15 寮生	
17 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	18 肉団子の甘酢からめ 鶏肉の韓国風焼き 467kcal/タンパク質23.7g/脂質18.2g/塩分1.9g 1008kcal/タンパク質25.4g/脂質27.1g/塩分2.2g	19 チキンのチーズパン粉焼き そぼろ丼 639kcal/タンパク質21.6g/脂質26.7g/塩分2.4g 1045kcal/タンパク質34.2g/脂質36.2g/塩分3.5g	20 お休み	21 アジのムニエル メンチカツ 651kcal/タンパク質25.1g/脂質22.2g/塩分2.1g 1155kcal/タンパク質37.4g/脂質30.4g/塩分3.4g	22 お休み	
24 お休み	25 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	26 学年末考査 中華丼 1143kcal/タンパク質28.0g/脂質29.2g/塩分3.9g	27 寮生	28 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（食べた貝の殻からを捨てた場所）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。