

(月)

(火)

(水)

黄色はアスリートランチ

(木)

(金)

(土)

1

2

3

4

5

お休み

お休み

お休み

お休み

お休み

7(入学式)

8(始業式)

9

10

11

12

お休み

肉団子の甘酢炒め

612kcal/タンパク質24.8g/脂質15.2g/塩分1.9g

豚肉の韓国風焼き

1200kcal/タンパク質35.5g/脂質33.0g/塩分2.5g

ペアフライ

628kcal/タンパク質28.4g/脂質25.3g/塩分2g

鶏のごま塩焼き丼

1183kcal/タンパク質39.6g/脂質32.3g/塩分3.3g

メンチカツ

867kcal/タンパク質25.8g/脂質20.8g/塩分3.1g

ピリ辛肉じゃが

1216kcal/タンパク質48.0g/脂質15.7g/塩分2.8g

エビ餃子あん

690kcal/タンパク質34.2g/脂質27.2g/塩分2.3g

ヒレカツ

1126kcal/タンパク質56.6g/脂質19.7g/塩分2.9g

お休み

14

15

16

17

18

19

鶏肉のマスタード焼き

612kcal/タンパク質16.8g/脂質15.8g/塩分2.5g

味噌カツ

1278kcal/タンパク質42.4g/脂質36.4g/塩分4.2g

鶏モモと茄子の揚げ煮

589kcal/タンパク質27.9g/脂質22.6g/塩分2.2g

豚焼肉

1283kcal/タンパク質40.6g/脂質37.5g/塩分3.7g

鮭のムニエル

501kcal/タンパク質29.1g/脂質13.2g/塩分2.2g

鶏の竜田揚げ丼

1240kcal/タンパク質40.9g/脂質44g/塩分5.3g

鮭のマスタードフライ

690kcal/タンパク質36.4g/脂質24.9g/塩分2g

豚の生姜焼き

1026kcal/タンパク質46.6g/脂質14.7g/塩分1.9g

チキンチーズパン粉焼き

536kcal/タンパク質25.3g/脂質18.9g/塩分1.5g

ハンバーグピザ風

1179kcal/タンパク質40.7g/脂質26.8g/塩分1.9g

寮生

21

22

23

24

25

26

鯖の竜田揚げ

615kcal/タンパク質35.7g/脂質23g/塩分1.8g

チキンのトマト煮

1057kcal/タンパク質37.8g/脂質23.1g/塩分1.9g

鶏の照り焼き

581kcal/タンパク質25.2g/脂質26.9g/塩分1.3g

一口チキンカツ

1148kcal/タンパク質41.7g/脂質30.9g/塩分3.2g

ポークピカタお好み風

386kcal/タンパク質24.7g/脂質23.7g/塩分1.6g

麻婆丼

1271kcal/タンパク質56g/脂質37.4g/塩分2.2g

豚肉の味噌照り焼き

543kcal/タンパク質27.1g/脂質17.9g/塩分1.4g

ハーブグリルチキン

1109kcal/タンパク質33.3g/脂質23.1g/塩分1.9g

白身フライとポテト

628kcal/タンパク質28.4g/脂質25.3g/塩分2g

親子煮

1038kcal/タンパク質41g/脂質18.6g/塩分1.7g

お休み

28

29

30

チキンカツ

570kcal/タンパク質27.6g/脂質19.4g/塩分2.4g

トンテキ

1098kcal/タンパク質34.4g/脂質32g/塩分1.9g

お休み

アジのバター醤油焼き

470kcal/タンパク質17.6g/脂質22.4g/塩分1.4g

パリ丼

1081kcal/タンパク質29.3g/脂質33g/塩分2.9g

栄養士コメント～桜～

桜の咲く時期や色にちなんで、桜と名のつく食べ物もあります。たとえば、春にとれる真鯛は「桜鯛」とも呼ばれます。駿河湾で春や秋によくとれる「桜えび」は、まさに鮮やかな桜色が特徴です。また、たこを炊たき込んだご飯は、その色合いから「桜飯」ともいいます。鯛は「めでたい」、えびは「腰が曲がるまで長生き」、たこは「多幸」など、縁起のよい食材でもあり、卒業や入学、進級、結婚などのお祝いの食事にもよく出されます。

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。