



北陸学園

(月)



(火)

(水)

黄色はアスリートランチ

(木)

(金)

(土)



日替わりランチ MENU

2025MAY 5月



5

お休み



6

お休み



7

メンチカツ



681kcal/タンパク質31.5g/脂質34.4g/塩分2.2g

豚肉のスタミナ丼

1121kcal/タンパク質38.1g/脂質26.6g/塩分2.1g

1

鯖の味噌煮

578kcal/タンパク質28.5g/脂質25.4g/塩分2.3g

鶏のチリソース

623kcal/タンパク質39.2g/脂質15.6g/塩分2.0g

2

牛肉コロッケ

578kcal/タンパク質28.5g/脂質25.4g/塩分2.3g

温玉入りすき焼き風

623kcal/タンパク質39.2g/脂質15.6g/塩分2.0g

3

お休み

9

白身フライとささみ巻きチーズ



627kcal/タンパク質28.9g/脂質28.1g/塩分0.9g

チーズインハンバーグ

1053kcal/タンパク質37.4g/脂質24.3g/塩分1.7g

10

お休み

8

鮭のきのこチーズ焼き

622kcal/タンパク質19.2g/脂質18.6g/塩分2g

鶏肉の黒コショウ焼き

1038kcal/タンパク質36.8g/脂質21.7g/塩分1.7g

15

中間考查

豚の生姜焼き

1182kcal/タンパク質38.2g/脂質26.7g/塩分1.7g

16

中間考查

ささみフライとハムカツ

1265kcal/タンパク質44.9g/脂質37.4g/塩分3.3g

17

寮生

12

中間考查前日

鶏の塩ちゃんこ鍋風

1205kcal/タンパク質39.1g/脂質24.8g/塩分3.2g

13

中間考查

鶏肉の照り焼き

1011kcal/タンパク質35.1g/脂質33.1g/塩分2g

14

中間考查

唐揚げ丼

1265kcal/タンパク質28.9g/脂質27.9g/塩分2.8g

22

アジムニエル

644kcal/タンパク質27.2g/脂質31.3g/塩分1.8g

豚冷しゃぶ風

1316kcal/タンパク質40.2g/脂質35.6g/塩分3g

23

肉じゃが

674kcal/タンパク質26.7g/脂質28.8g/塩分2.3g

ミンチカツ

1169kcal/タンパク質40.9g/脂質30.5g/塩分3.1g

24

お休み

26

エビカツ

608kcal/タンパク質21.4g/脂質24.2g/塩分1.2g

鶏肉のマスタード焼き

1208kcal/タンパク質37.9g/脂質26.1g/塩分3.2g

27

鶏肉のタルタル焼き

546kcal/タンパク質29.2g/脂質18.1g/塩分2.6g

フライドチキン

1230kcal/タンパク質29.4g/脂質25.9g/塩分2.3g

28

鯖の南部焼

551kcal/タンパク質28.8g/脂質19.9g/塩分2.9g

ハヤシライス

1120kcal/タンパク質28.7g/脂質26.8g/塩分2.4g

29

豚味噌漬け焼き

588kcal/タンパク質29.1g/脂質22.1g/塩分3.1g

油淋鶏

1180kcal/タンパク質29.9g/脂質22.5g/塩分2.5g

30

串カツと唐揚げ

576kcal/タンパク質26.3g/脂質22.1g/塩分2.6g

煮込みハンバーグ

1223kcal/タンパク質27.2g/脂質28.8g/塩分3.2g

31

寮生

お知らせ～お茶～

日本でよく飲まれているのは煎茶(緑茶)ですが、世界にはたくさんの種類のお茶があり、代表的なのはイギリスなどで広まった紅茶とウーロン茶などの中国茶です。紅茶は、世界で一番多く作られ、飲まれています。紅茶もウーロン茶とは色も味も違いますが、実はこの3つのお茶はどれも「チャ」というツバキ科の木の葉から作られるのです。

煎は茶葉を蒸むしてもみ、乾燥させますが、紅茶とウーロン茶は茶葉を最初に「発酵させる」点が大きな違いです。紅茶は完全発酵、ウーロン茶は半発酵するのが特徴で、それが味や色の違いになっています。どのお茶も、カテキンなどの体によい成分が含まれており、健康によいことが知られています。

お弁当承っております。

1限目休み時間以降

カフェにてご予約下さい。