

(月)

(火)

(水)

黄色はアスリートランチ

(木)

(金)

(土)

2	3	4	5	6	7
鶏と野菜の焼きつくね 1161kcal/タンパク質36.2g/脂質26.7g/塩分2.1g バジルチキン 1150kcal/タンパク質39g/脂質31.8g/塩分2.5g	鯖の漬け焼き 552kcal/タンパク質18g/脂質17.8g/塩分3.5g 豚肉のカレー風味炒め 1120kcal/タンパク質24.6g/脂質36.7g/塩分2g	鮭のマスタードフライ 617kcal/タンパク質28.7g/脂質23.1g/塩分1.7g 坦坦丼 1161kcal/タンパク質36.2g/脂質26.7g/塩分2.1g	寮生 鶏唐揚げの中華あんかけ 1150kcal/タンパク質39g/脂質31.8g/塩分2.5g	寮生 麻婆丼 1180kcal/タンパク質40.3g/脂質35g/塩分2.5g	寮生
白身魚のあんかけ 458kcal/タンパク質30.2g/脂質12.2g/塩分1.3g とさみフライとハムカツ 1234kcal/タンパク質49.8g/脂質31.7g/塩分2.7g	鶏肉のカレー風味揚げ 466kcal/タンパク質31g/脂質18.6g/塩分1.9g ピザ風ハンバーグ 1100kcal/タンパク質33.6g/脂質28.5g/塩分2.7g	豆腐ハンバーグ 598kcal/タンパク質25.2g/脂質20.5g/塩分1.7g チキンカツ丼 1069kcal/タンパク質41.6g/脂質40.6g/塩分3.2g	鶏肉のマヨネーズ焼き 480kcal/タンパク質27.9g/脂質17.2g/塩分1.4g 豚肉のジョン 1305kcal/タンパク質41.5g/脂質40.8g/塩分2.7g	和風おろしハンバーグ 609kcal/タンパク質27g/脂質25.5g/塩分1.6g チキンカレー 1246kcal/タンパク質39.6g/脂質36.4g/塩分3.7g	お休み
鶏の胡麻味噌焼き 642kcal/タンパク質23.9g/脂質23.8g/塩分3.8g 鶏のチリソース 1158kcal/タンパク質40.5g/脂質28.1g/塩分2.3g	鶏肉のマスタード焼き 777kcal/タンパク質33g/脂質43.2g/塩分1.8g 豚肉のスタミナ焼き 1125kcal/タンパク質25.4g/脂質24.1g/塩分2.5g	アジのムニエル 463kcal/タンパク質27.2g/脂質11.3g/塩分2.8g ガパオライス 1098kcal/タンパク質30.9g/脂質25.3g/塩分2.8g	エビカツ 700kcal/タンパク質35.7g/脂質26.8g/塩分2.9g かつとじ 1203kcal/タンパク質39.1g/脂質32.5g/塩分3.7g	寮生 チーズインハンバーグ 1269kcal/タンパク質44.9g/脂質37.4g/塩分2.1g	寮生
修学旅行&遠足 酢鶏 1136kcal/タンパク質35.6g/脂質25.6g/塩分3.1g	修学旅行&遠足 豚肉の韓国風焼き 1052kcal/タンパク質37.3g/脂質25.3g/塩分2.5g	修学旅行&球技大会 豚丼 1144kcal/タンパク質39.3g/脂質38.7g/塩分2.5g	修学旅行&球技大会 油淋鶏 1295kcal/タンパク質39.8g/脂質24.4g/塩分2.7g	修学旅行 温玉豚すき焼き 1138kcal/タンパク質38.6g/脂質30.6g/塩分3.2g	お休み
鶏肉の南部焼 624kcal/タンパク質24.8g/脂質25.3g/塩分3.3g 味噌カツ 1131kcal/タンパク質33g/脂質27.5g/塩分2.3g					

お知らせ ~豆~

豆には、小豆、いんげん豆(金時豆、うずら豆など)、ひよこ豆、レンズ豆、落花生など、たくさんの種類があります。これらの豆のほとんどは、完熟させて乾燥させたものを調理して食べます。

豆は古くから、世界中で大事な食料として育てられ、人々の命をつないできました。マメ科の植物は荒地でもよく育ち、とれる豆(タネ)には、成長に必要な栄養(炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維など)がたくさん含まれています。特に大豆は筋肉のもとになるたんぱく質が多く含まれており、畑の肉ともいわれます。しかも、乾燥豆は長く保存できるので、非常時の蓄えにもなります。豆は、飢饉などによる食糧難を救う役割もある、重要な食物です。

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。