

(月)



(火)



(水)

黄色はアスリートランチ

(木)

(金)

(土)

			1 鶏の角煮 760kcal/タンパク質33.5g/脂質16.5g/塩分4.0g 豚すき丼 1200kcal/タンパク質35g/脂質48.0g/塩分2.2g	2 鯖のカレー風味揚げ 580kcal/タンパク質26.6g/脂質22.4g/塩分4.0g 鶏肉のタルタル焼き 1226kcal/タンパク質41.7g/脂質42.8g/塩分2.0g	3 白身魚のマスタード焼き 621kcal/タンパク質29.8g/脂質30.9g/塩分1.9g のり塩唐揚げ 1290kcal/タンパク質38.0g/脂質33.4g/塩分2.4g	4 寮生
6 チキンのトマトクリーム煮 647kcal/タンパク質22.3g/脂質19.0g/塩分1.3g ハムカツ&エビカツ 1113kcal/タンパク質38.5g/脂質27.7g/塩分3.4g	7 鶏の和風香揚げ 647kcal/タンパク質22.3g/脂質19.0g/塩分1.3g ピザ風ハンバーグ 1113kcal/タンパク質38.5g/脂質27.7g/塩分3.4g	8 鯖の西京焼き 563kcal/タンパク質20.7g/脂質21.9g/塩分3.2g 玉子カツ丼 1050kcal/タンパク質40.7g/脂質32.8g/塩分2.7g	9 かに玉 789kcal/タンパク質30.3g/脂質28.0g/塩分3.3g 鶏の辛味照り焼き 1233kcal/タンパク質41.3g/脂質34.4g/塩分3.8g	10 白身魚磯辺揚げ 688kcal/タンパク質30.3g/脂質28.0g/塩分3.3g 豚肉の香草焼き 1143kcal/タンパク質39.5g/脂質29.9g/塩分3.1g	11 お休み	
13 お休み	14 中間考査 豚肉のハニーマスタードソース 1226kcal/タンパク質35.4g/脂質43.9g/塩分4.1g	15 中間考査 焼肉丼 1380kcal/タンパク質32.8g/脂質34.9g/塩分2.7g	16 中間考査 チキンチーズパン粉焼き 1202kcal/タンパク質36.4g/脂質33.7g/塩分2.6g	17 中間考査 豚肉味噌照り焼き 1115kcal/タンパク質44.1g/脂質28.5g/塩分2.5g	18 寮生	
20 ロールキャベツ 680kcal/タンパク質21.3g/脂質32.8g/塩分2.5g 唐揚げ 1097kcal/タンパク質39.9g/脂質23.1g/塩分3g	21 ネギ塩チキン 622kcal/タンパク質35.3g/脂質18.9g/塩分5.1g すき焼き 1044kcal/タンパク質39.1g/脂質28.1g/塩分1.6g	22 鮭の南蛮焼き 530kcal/タンパク質23.0g/脂質15.6g/塩分2.9g ポークカレー 1115kcal/タンパク質30.5g/脂質28.9g/塩分2.5g	23 牛肉の柳川煮 627kcal/タンパク質28.1g/脂質31.6g/塩分1.6g ポークピカタソース 1162kcal/タンパク質30.0g/脂質29.5g/塩分1.9g	24 アジフライ 466kcal/タンパク質27.5g/脂質24.3g/塩分2.0g 親子煮 981kcal/タンパク質34.9g/脂質20.7g/塩分2.2g	25 お休み	
27 肉じゃが 504kcal/タンパク質27.8g/脂質25.0g/塩分2.8g 鶏ももステーキ風焼き 1174kcal/タンパク質38.4g/脂質28.3g/塩分1.5g	28 豚肉の味噌漬け焼き 424kcal/タンパク質26.2g/脂質26.2g/塩分2.6g 麻婆豆腐 1234kcal/タンパク質39.4g/脂質30.3g/塩分2.5g	29 肉団子甘酢あんかけ 514kcal/タンパク質28.1g/脂質29.7g/塩分2.9g ビビンバ 1298kcal/タンパク質40.1g/脂質39.1g/塩分3.5g	30 鮭のホイル焼き 429kcal/タンパク質28.1g/脂質24.3g/塩分2.6g タンドリーチキン 1124kcal/タンパク質40.4g/脂質28.3g/塩分2.9g	31 鶏の南部焼 542kcal/タンパク質30.2g/脂質22.2g/塩分2.4g みぞれカツ 1224kcal/タンパク質42.2g/脂質32.1g/塩分3.3g		

10月の言葉

10月は朝晩ぐっと冷え込み風邪をひいたかも…何て声も聞こえ始めるこの季節だからこそ、安価な上に栄養価が高い、旬の食材を意識して摂取していきましょう。この季節は里芋やニンジンを始め、土の下で育つ根菜類が多く、保存も楽で比較的日持ちするので、多めに買って色々作り置きできて便利なシーズンです。10月の旬食材里芋は、芋類の中でもエネルギー量が少ないうえに腹持ちも良く、料理も幅広くアレンジ出来ます。乾燥に弱いので大量に購入した場合は泥が付いたまま新聞紙で包んでおけばOK。冷蔵庫に入れる必要はありません。

【カブのカルパッチョ】

カブ・塩・オリーブオイル・粗挽き黒コショウ・粉チーズ くし形に切ってポリ袋に入れて塩をふりもんで10分ほど置く。刻んだニンニクやアンチョビ、クルミを散らしても(^)優しく絞って器に並べ、オリーブオイル黒コショウ、粉チーズを全体にかける。



北陸学園カフェテリア

TEL

0776-26-6244