

(月)

(火)

(水)

黄色はアスリートランチ  
Bランチになります。

(木)

(金)

(土)



3

お休み



4

ハ宝菜

579kcal/タンパク質28.1g/脂質22.5g/塩分1.8g

鶏肉の韓国風焼き

1082kcal/タンパク質39.4g/脂質25.6g/塩分2.5g



5

てりたまチキン

535kcal/タンパク質21.9g/脂質34.3g/塩分3.3g

のり弁

1318kcal/タンパク質48.5g/脂質49.1g/塩分6.2g



6

魚の紅葉焼き

716kcal/タンパク質33.1g/脂質36.7g/塩分1.4g

鶏の照り焼き

1301kcal/タンパク質44.1g/脂質40g/塩分3.3g



7

ハムカツ

595kcal/タンパク質21.8g/脂質18.8g/塩分4.6g

豚肉のスタミナカレー炒め

1341kcal/タンパク質43.7g/脂質40.1g/塩分3.2g

8

お休み

10

鯖の南部焼き

591kcal/タンパク質28.5g/脂質22.1g/塩分1.8g

鶏のマヨネーズ焼き

1201kcal/タンパク質43.6g/脂質46.8g/塩分3g

11

かに玉

518kcal/タンパク質26.1g/脂質15.4g/塩分1g

油淋鶏

1140kcal/タンパク質38.3g/脂質27.7g/塩分3.7g

12

鮭の韓国風焼き

600kcal/タンパク質25.6g/脂質21.3g/塩分0.9g

キーマカレー

1020kcal/タンパク質33.5g/脂質34.7g/塩分2.5g

13

コロッケ

626kcal/タンパク質13.1g/脂質26.1g/塩分1.2g

ピリ辛中華鍋

1223kcal/タンパク質38.2g/脂質52.3g/塩分5g

14

煮込みハンバーグ

506kcal/タンパク質28.6g/脂質10.1g/塩分2g

グリルチキン

1078kcal/タンパク質41.1g/脂質25.8g/塩分2.5g

15

寮生

17

鮭のきのこチーズ焼き

504kcal/タンパク質15.6g/脂質19.5g/塩分1.2g

唐揚げ

1120kcal/タンパク質36.6g/脂質26.7g/塩分2.7g

18

エビフライ

483kcal/タンパク質33g/脂質10.4g/塩分1.7g

豚肉の中華風ステーキ

1244kcal/タンパク質41.6g/脂質35.7g/塩分2.7g

19

さば味噌煮

483kcal/タンパク質33g/脂質10.4g/塩分1.7g

やきとり丼

1244kcal/タンパク質41.6g/脂質35.7g/塩分2.7g

20

鮭のホイル焼き

814kcal/タンパク質30.2g/脂質32.1g/塩分1.8g

チキンクリームシチュー

1089kcal/タンパク質38.2g/脂質25.9g/塩分2.9g

21

麻婆豆腐

572kcal/タンパク質29g/脂質25.5g/塩分2.6g

豚肉のカレーピカタ

1089kcal/タンパク質47.8g/脂質21.2g/塩分2.8g

22

お休み

24

お休み

25

肉豆腐

553kcal/タンパク質32.7g/脂質15.6g/塩分2.7g

鶏の山賊焼き

1112kcal/タンパク質31.5g/脂質25.8g/塩分2.8g

26

鯖のカレー風味揚げ

525kcal/タンパク質30g/脂質17.2g/塩分2.7g

チャーシュー丼

1044kcal/タンパク質36.5g/脂質25.6g/塩分2.8g

27

鶏肉のパン粉焼き

698kcal/タンパク質32.0g/脂質29.4g/塩分1.9g

ハヤシライス

1044kcal/タンパク質36.5g/脂質25.6g/塩分2.8g

28

鮭のマヨネーズ焼き

515kcal/タンパク質25.8g/脂質24.6g/塩分2.0g

チキンカツ

1123kcal/タンパク質38.8g/脂質24.1g/塩分3.1g

29/30

お休み

## 栄養士コメント ～鮭～

秋から冬にかけて、主に北国の川に、鮭が産卵のためにのぼってくる風景がみられます。鮭の多くは川で生まれ、海に出て、季節によって移動しながら成長し、やがて生まれた川に戻もどって産卵する、「母川回帰」という習性があります。日本の川で生まれて戻もどる鮭は、ほとんどが「白鮭」という種類です。メスは卵(いくら)、オスは白子を持っています。鮭は白身魚ですが、オキアミなどの甲殻類(エビやカニの仲間)のプランクトンをよく食べるため、身が赤い色をしています。この赤い色素はアスタキサンチンといい、私たちの体を病気から守る抗酸化作用があります。また、鮭はたんぱく質や、骨をじょうぶにするビタミンD、血液の流れをよくする脂肪酸などの栄養も豊富です。生の鮭は、フライやソテー、ちゃんちゃん焼きなどいろいろな料理にして楽しめます。北欧や北米をはじめ海外でも鮭はよく食べられており、じゃがいもや野菜と一緒に煮たクリームスープや、ディルなどの香草をまぶしたマリネ(酢漬すづけ)も知られています。鮭は乳製品とよく合うので、シチューやグラタン、生クリームを使ったパスタもおすすめです。

さくらカフェテリア

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。