

(月)

(火)

(水)

黄色はアスリートランチ

(木)

(金)

(土)

1 期末考査 チーズインハンバーグ 1182kcal/タンパク質38.1g/脂質32.6g/塩分1.8g	2 期末考査 鶏ももステーキ風 1097kcal/タンパク質46.3g/脂質25.9g/塩分2.1g	3 期末考査 しょうゆカツ丼 1215kcal/タンパク質40.8g/脂質37.2g/塩分1.8g	4 期末考査 豚塩鍋風 1239kcal/タンパク質41.5g/脂質37.4g/塩分1.9g	5 期末考査 カレークリームシチュー 1130kcal/タンパク質36.7g/脂質30.3g/塩分1.7g	6 寮生
8 鶏のチーズパン粉焼き 1072kcal/タンパク質37.5g/脂質20.9g/塩分2.1g	9 のり塩唐揚げ 1163kcal/タンパク質39.9g/脂質33.4g/塩分1.9g	10 球技大会 中華丼 1375kcal/タンパク質50.2g/脂質43g/塩分3.1g	11 球技大会 温玉豚すき 1044kcal/タンパク質36.5g/脂質25.6g/塩分2.1g	12 球技大会 鶏肉のマスタード焼き 1224kcal/タンパク質45.4g/脂質27.3g/塩分2.3g	13 お休み
15 カツカレー 1101kcal/タンパク質37.2g/脂質28.1g/塩分1.8g	16 酢鶏 1107kcal/タンパク質38.4g/脂質31.1g/塩分3.2g	17 終業式 天井 1235kcal/タンパク質33.3g/脂質30.2g/塩分2.9g	18 寮生 豚焼肉丼 1289kcal/タンパク質35.1g/脂質33.3g/塩分3.0g	19 寮生 鶏のレモンペッパー焼き 1143kcal/タンパク質34.1g/脂質28.9g/塩分2.6g	20 寮生
22 寮生 味噌マヨチキンカツ丼 1275kcal/タンパク質31.5g/脂質30.9g/塩分2.8g	23 寮生 お楽しみメニュー	24 寮生 フライドチキン 1228kcal/タンパク質35.5g/脂質27.6g/塩分2.9g	25 寮生 ハヤシライス 1200kcal/タンパク質31.7g/脂質32.1g/塩分2.7g	26 お休み	27 お休み
29 お休み	30 お休み	31 お休み			

栄養士コメント

新しい歳を迎える大晦日には、良質なたんぱく質や毛細血管を丈夫にするルチンを含んだそばを食べ、不老長寿を祈願します。年越しそばは夜遅く食べるものですが、そばの主成分であるでんぷんは消化吸収に優れているため、胃もたれを起こしません。ビタミンB1やB2も豊富に含まれているため、体力の強化が期待でき、食物繊維が便秘解消に働きます。そばは体を冷やす作用が強いので冷え性の人は食べすぎに注意。でも温めて食べれば問題ありません。薬味のねぎはたっぷり添えてください。ねぎの硫化アリルがそばのビタミンB1の吸収を高め、新陳代謝を活発にしてくれます。

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。