

(月)

(火)

(水)

(木)

(金)

(土)

3

謹

賀

新

年

黄色はアスリートランチ
&Bランチ

1

元旦

2

お休み

お休み

5

お休み

6

お休み

7(始業式)

ハンバーグ照り焼きソース

706kcal/タンパク質32.3g/脂質33.1g/塩分2.2g
ソースチキンカツ丼
1265kcal/タンパク質39.9g/脂質36.3g/塩分4.2g

鶏の黒コショウ焼き

623kcal/タンパク質27.9g/脂質26.1g/塩分1.1g
豚肉のスタミナカレー炒め
1149kcal/タンパク質41g/脂質30.3g/塩分2g

カレイ唐揚げ

573kcal/タンパク質27.5g/脂質17.4g/塩分1.4g
おろしハンバーグ
1175kcal/タンパク質29.4g/脂質33.5g/塩分4g

10

お休み

12

お休み

13

アジの香草パン粉焼き

555kcal/タンパク質23.2g/脂質20.1g/塩分1.5g
カツ煮
1121kcal/タンパク質43.8g/脂質22.8g/塩分2.7g

14

かに玉

600kcal/タンパク質25.6g/脂質21.3g/塩分0.9g
鶏の竜田揚げ丼
1168kcal/タンパク質34.9g/脂質17.9g/塩分2.1g

15(入試)

寮生

タラの竜田揚げ

596kcal/タンパク質23.3g/脂質16.3g/塩分1.5g
豚肉のピカタトマトソース
998kcal/タンパク質32.1g/脂質18g/塩分1.9gビーフシチュー
1017kcal/タンパク質38.4g/脂質18.1g/塩分3.2g

17

寮生

19

鮭のムニエル

456kcal/タンパク質22.1g/脂質11.3g/塩分1.3g
豚肉葱塩焼き
1147kcal/タンパク質33.8g/脂質28.3g/塩分2.3g

アジフライ

557kcal/タンパク質27.3g/脂質16.9g/塩分3g
ハーブグリルチキン
1212kcal/タンパク質43.4g/脂質37.2g/塩分1.9g

白身魚のみぞれあんかけ

600kcal/タンパク質25.6g/脂質21.3g/塩分0.9g
豚丼
1234kcal/タンパク質54.5g/脂質21.7g/塩分2.1g

さば味噌煮

650kcal/タンパク質29g/脂質27.2g/塩分1.5g
ピザ風ハンバーグ
1188kcal/タンパク質38.4g/脂質36g/塩分2g

報恩講

596kcal/タンパク質37.3g/脂質26.1g/塩分2.7g
塩ちゃんこ鍋風
1108kcal/タンパク質37.3g/脂質26.1g/塩分2.7g

お休み

26

油淋鶏

489kcal/タンパク質28.8g/脂質19.5g/塩分1.8g
クリームシチュー
768kcal/タンパク質29.5g/脂質19.7g/塩分2.5g

豆腐ハンバーグ

478kcal/タンパク質27.3g/脂質17.9g/塩分1.8g
唐揚げ
1010kcal/タンパク質31.5g/脂質21.7g/塩分2.7g

赤魚の甘辛あんかけ

488kcal/タンパク質28.7g/脂質17.8g/塩分1.8g
坦々丼
1232kcal/タンパク質31.6g/脂質23.3g/塩分2.3g

鶏肉のカレー風味焼き

565kcal/タンパク質31.1g/脂質24.1g/塩分2.1g
チキンカレー
1200kcal/タンパク質30.1g/脂質23.9g/塩分2.9g

白身魚のホイル焼き

498kcal/タンパク質26.1g/脂質21.1g/塩分1.6g
豚肉の生姜焼き
1181kcal/タンパク質31.9g/脂質23.6g/塩分2.9g

寮生

新年あけましておめでとう御座います。



2026年も皆様に喜んでいただけるよう努めさせて頂きます。

★季節の変わり目は体調を崩しやすく、季節の変わり目に【の日】と言う日を設ける事でからだに栄養と休息を与えてきました行事食は賢く乗り切る【食の知識】であります。

現代は毎日が【ハレの日】のような食生活ですが、今一度飽食を戒め先人達が生み出してきた食の知恵を見直しましょう!

1~7日(正月)おせち・雑煮・おとそ



11日(鏡開き)おしるこ



7日(人日の節句)七草がゆ

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。