



目替わりランチ MENU



(月) 2	(火) 3	(水) 4	(木) 5	(金) 6	(土) 7
寮生	寮生	チキンのチーズパン粉焼き 639kcal/タンパク質21.6g/脂質26.7g/塩分2.4g アジフライ&メンチカツ 1045kcal/タンパク質34.2g/脂質36.2g/塩分3.5g	鶏肉のプロバンス風 634kcal/タンパク質21.9g/脂質18.2g/塩分2.1g 天井 1176kcal/タンパク質30.3g/脂質27.4g/塩分2.7g	アジのムニエル 651kcal/タンパク質25.1g/脂質22.2g/塩分2.1g チーズインハンバーグ 1155kcal/タンパク質37.4g/脂質30.4g/塩分3.4g	寮生
9	10	11 (建国記念の日) お休み	12 肉団子の甘酢からめ 609kcal/タンパク質27.8g/脂質23.6g/塩分2.1g そばろ井 1206kcal/タンパク質34.5g/脂質28.8g/塩分2.2g	13 鰯の照り焼き 789kcal/タンパク質29.3g/脂質25.9g/塩分3.1g 鶏のチーズパン粉焼き 1250kcal/タンパク質36.5g/脂質30.8g/塩分3.2g	14 お休み
チキン南蛮 405kcal/タンパク質20.1g/脂質12.9g/塩分1.8g ポークピカタお好み風 1015kcal/タンパク質23.4g/脂質26.5g/塩分1.2g	鮭のポテト焼き 467kcal/タンパク質23.7g/脂質18.2g/塩分1.9g 鶏のチリソース 1008kcal/タンパク質25.4g/脂質27.1g/塩分2.2g	18 寮生	19 串カツと唐揚げ 626kcal/タンパク質16.1g/脂質19.5g/塩分4g ハヤシライス 1173kcal/タンパク質38g/脂質32.6g/塩分3g	20 豚肉の葱塩焼き 528kcal/タンパク質30.3g/脂質14.3g/塩分2.1g 油淋鶏 1036kcal/タンパク質36.2g/脂質28.3g/塩分4.2g	21 寮生
16 牛肉の柳川煮 582kcal/タンパク質23.1g/脂質23.3g/塩分2.6g 味噌カツ 1013kcal/タンパク質27g/脂質910.6g/塩2.7g	17 エビフライ 491kcal/タンパク質16.5g/脂質18.6g/塩分1g 鶏の韓国風焼き 1050kcal/タンパク質28.6g/脂質27.6g/塩分2.9g	25 学年末考査 鶏肉のカチャトーラ 1143kcal/タンパク質28.0g/脂質29.2g/塩分3.9g	26 学年末考査 中華丼 1120kcal/タンパク質27.7g/脂質29.1g/塩分2.7g	27 学年末考査 チキンカツ 1155kcal/タンパク質37.4g/脂質30.4g/塩分3.4g	28 お休み
23 (天皇誕生日) お休み	24 学年末考査 串揚げセット 1050kcal/タンパク質28.6g/脂質27.6g/塩分2.9g	25 学年末考査	26 学年末考査	27 学年末考査	28 お休み

黄色はアスリートランチ & Bランチ

栄養士コメント ~貝~

私たちが食べる貝には、二枚貝と巻貝があります。二枚貝はその名の通り2枚の貝殻をもつ貝で、あさり、しじみ、はまぐり、ほたて、かきなど、身近なものがいろいろあります。
巻貝は、らせん状になった貝殻をもつ貝で、さざえ、ばい貝、つぶ貝などのほか、あわび、とこぶしも巻貝の仲間です。
また、日本では縄文時代の昔から貝を食べていたことが、各地にある貝塚（食べた貝の殻からを捨てた場所）からわかっています。貝塚は海外でも各地で見つかっていて、地球の地殻の動きや当時の人類の生活を解明するかぎの1つになっています。

お弁当承っております。
2限目休み時間までに!
カフェにてご予約下さい。