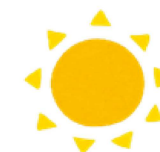




Weekly Menu



Nitcho.Labo
尚志高校学生寮

	【月】 7/28	【火】 7/29	【水】 7/30	【木】 7/31	【金】 8/1	【土】 8/2	【日】 8/3
朝食	ごはん すまし汁 スタミナ和え だし巻玉子 サラダ	ごはん 生姜スープ 麻婆豆腐 小籠包 サラダ	ごはん チョコチップパン 味噌汁 チキンナ 肉じゃが サラダ	ごはん 味噌汁 里芋と豚肉の生姜焼き風 ウインナー ヨーグルト サラダ	ごはん 味噌汁 たこ焼き 切干大根と厚揚げのうま煮 サラダ バナナ	ごはん おさつパン 野菜スープ タマゴサラダ ミートボール サラダ	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き 鶏肉と大豆のトマト煮 サラダ フルーツポンチ

昼食	ルーローハン 味噌汁（小松菜・ちくわ）	お肉屋さんのソースロース カツ丼 味噌汁（わかめ・豆腐）	焼き鳥丼 具沢山みそ汁	ジャージャー麺 プチ肉まん	NEW クリームコロッケカレー カラフルサラダ	にらもやし炒め丼 味噌汁（茄子・玉ねぎ）	ウスターソース風味のポー ク丼 味噌汁（ねぎ・揚げ）
----	------------------------	------------------------------------	----------------	------------------	-------------------------------	-------------------------	----------------------------------

夕食	ごはん 鶏のごま照り焼き 味噌汁（じゃがいも・玉ね ぎ） シーザーサラダ ☆大根と豚肉の旨煮	ごはん ぷりぷり中華炒め 味噌汁（白菜・人参） オクラの塩昆布和え ☆エビフライ	NEW ごはん バジルポークソテー 根菜のトマトスープ ブロッコリーとエリンギの バター醤油炒め ☆ナポリタン	ごはん サクサクチキン 味噌汁（なめこ・ねぎ） ベーコンサラダ ☆豚こまともやしのオイス ター炒め	ごはん チンジャオロース 味噌汁（もやし・ほうれん 草） もやしときゅうりの中華風 サラダ ☆チーズいもち	ごはん チキングリルねぎ塩レモン ソース 味噌汁（えのき・人参） ニンニク茎の味噌炒め	ごはん チーズハンバーグ キャベツとソーセージのコ ンソメスープ 白菜サラダ
----	---	--	---	--	---	---	--

カロリー(kcal)		2699 kcal		2910 kcal		3028 kcal		3050 kcal		2498 kcal		2693 kcal		2610 kcal	
タンパク質(g)	脂質(g)	101.3 g	85.1 g	99.8 g	119.0 g	108.4 g	101.3 g	100.6 g	95.6 g	74.5 g	61.7 g	93.9 g	85.1 g	85.8 g	82.2 g

◆ 仕入れの都合によりメニューを変更する場合がございます。予めご了承下さい。



女子学生

「夏バテ予防！元気になる野菜」

この時期は特に夏バテになりやすいですね、。そんなときにおすすめの食材をご紹介します！
疲れやすいときは…ビタミンB1を多く含むモロヘイヤ、セロリ、枝豆を食べましょう。
疲労回復には…ビタミンCを多く含むブロッコリー、ゴーヤ、ほうれん草、じゃがいもを食べましょう。
食欲減退には…ねばねば成分「ムチン」を多く含むオクラ、長いも、つるむらさきを食べましょう。

