

高校生 アスリートランチ

～2023年 2月 第5週～
2.27 Mon ▶ 3.3 Fri.

2.27月

チキン南蛮 タルタルソース & 鮭の西京焼き

- ご飯
- チキン南蛮 タルタルソース
- 鮭の西京焼き
- 蒟蒻と青菜の炒め物
- もやしのおかか和え
- 味噌汁

エネルギー : 1,065kcal
たんぱく質 : 45.0g
脂質 : 26.4g

2.28火

「午前中授業」のため
アスリートメニューはお休みです。

CLOSED

《食券購入方法》

喫食当日に券売機にて各自購入
購入時間 7:30～11:35

全メニュー

560円

食数**限定!**
高校生対象!
部活動生以外もどうぞ

3.1水

「高校卒業式」のため
アスリートメニューはお休みです。

CLOSED

3.2木

豚肉の味噌焼き & 鮭のカラフル南蛮

- 青菜ご飯
- 豚肉の味噌焼き
- 鮭のカラフル南蛮
- ひじきの五目煮
- ほうれん草のお浸し
- 味噌汁

エネルギー : 1,011kcal
たんぱく質 : 44.8g
脂質 : 18.8g

3.3金

ハンバーグ ジャポネソース & 鯖のバジルフライ

- ご飯
- ハンバーグ ジャポネソース
- 鯖のバジルフライ
- 大根のコンソメ煮
- もやしとかいれのポン酢かけ
- コーンクリームスープ

エネルギー : 1,114kcal
たんぱく質 : 43.5g
脂質 : 30.6g