

高校生 アスリートランチ

～2023年 3月 第2週～
3.6 Mon ▶ 3.10 Fri.



LUNCH

3.6 月

タンドリーチキン & 鮭のごま照焼き

- ご飯
- タンドリーチキン
- 鮭のごま照焼き
- 鶏レバー煮
- 白菜のゆかり和え
- 味噌汁

エネルギー：1,150kcal
たんぱく質：64.7g
脂質：28.5g



3.7 火

豚肉の青椒肉絲 & 鮭の竜田揚げ

- ご飯
- 豚肉の青椒肉絲
- 鮭の竜田揚げ
- 蒸しシュウマイ
- 小松菜とささみの中華和え
- 澄まし汁

エネルギー：1,019kcal
たんぱく質：48.1g
脂質：22.5g



《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

3.8 水

ポークチャップ & 白身魚のカレー天マリネ

- ご飯
- ポークチャップ
- 白身魚のカレー天マリネ
- 筑前煮
- グリーンサラダ
- 味噌汁

エネルギー：1,009kcal
たんぱく質：42.3g
脂質：19.8g



3.9 木

豚天のお好み焼き風 & 鯖の西京焼き

- かしわご飯
- 豚天のお好み焼き風
- 鯖の西京焼き
- 焼きそば
- 小松菜のごま和え
- 卵スープ
- 黒ごまプリン

エネルギー：1,284kcal
たんぱく質：49.4g
脂質：38.8g



3.10 金

とろ～りカツ丼 & 鮭の南蛮漬け

- ご飯
- とろ～りカツ丼
- 鮭の南蛮漬け
- ほうれん草とキノコのソテー
- ポテトサラダ
- 中華スープ

エネルギー：1,168kcal
たんぱく質：42.2g
脂質：31.9g

