

高校生のための 高校1年生対象！ アスリートランチ試食会

560円 → **200円**

試食会
限定価格！

通常560円の「アスリートランチ」が、なんと200円で
ご試食いただけます！この機会に是非食べてみてください！

試食会メニュー

4.28^金

12:20 ~ 13:00

- ✓ じゃこ御飯
- ✓ 牛肉のソテージャポネソース
- ✓ 鮭のカラフル南蛮
- ✓ 菜の花の煮浸し
- ✓ ブロッコリーとツナのサラダ
- ✓ 味噌汁

エネルギー : 1,100kcal
たんぱく質 : 35.9g
脂質 : 33.8g

ど
ちら
に
す
る
か
悩
ま
し
い

5.1^月

12:20 ~ 13:00

- ✓ 鮭御飯
- ✓ 豚肉の生姜焼き
- ✓ アジフライ
- ✓ 牛蒡とコンニャクの炒め煮
- ✓ マカロニサラダ
- ✓ 味噌汁

エネルギー : 1,107kcal
たんぱく質 : 35.6g
脂質 : 40.4g

開催日時

令和5年4月28日(金), 5月1日(月)の昼休み(12:20~13:00)

※ お申込み時に希望日をご指定下さい。試食会のご利用は、**いずれか1日のみ**とさせていただきます。

対 象

高校1年生限定(希望制)

お申込み

完全予約制

予約期間内にClassiよりお申し込みください。

予約期間 4月13日(木)~4月19日(水)(17:00×切)



Classiはこちらから



※ **事前予約のみ割引対象**とさせていただきます。当日は**券売機**を使って購入しないでください。

(券売機での購入分は**割引対象外**となります。ご注意ください。)

※ **アレルギー対応はできません**のでご了承ください。

食事代金**200円**は**当日徴収**いたします。

釣銭の無いようご準備願います。



「高校生のためのアスリートランチ」とは？



主食	ご飯
主菜（魚）	鮭のパン粉焼き
主菜（肉）	豚肉の青椒肉絲
副菜	蓮根の旨煮
副々菜	春雨の中華サラダ
汁物	中華スープ
エネルギー	1,168kcal
たんぱく質	42.2 g
脂質	31.9 g

アスリートランチの一例

令和4年度に提供スタートした、部活動生のニーズを踏まえたアスリート向けランチです。

活動量の多い部活動生でも十分な**エネルギー**を確保できるよう、「一汁三菜」をベースに、**ご飯の量もほかのランチメニューの1.4倍**にするなど、食事の量・質を考慮しています。

毎回、**主菜には肉と魚両方**のメニューがあり、**タンパク質**もしっかり摂取できるのが魅力です！



「高校生のためのアスリートランチ」の利用方法は？

- **提供曜日** 毎週月～金曜日（休業日除く）
※ 学校行事等により変更の場合あり
- **価格** 1食 560円（税込） 食数限定販売
- **食券（購入方法）** 喫食当日に食堂前 券売にて各自購入
（購入時間） 7:30～売り切れまで
- **対象生徒** 高校生全生徒
※部活動生以外もご利用いただけます

※ 献立は、本校公式ホームページに掲載

※ 4月28日（金）、5月1日（月）開催の試食会の価格・食券購入方法・食券購入時間は上記と異なります。詳細につきましては裏面でご確認ください。



「アスリートランチ」
メニューの中身は
こちらから！

ご質問・ご不明点がございましたら、お気軽に下記までお問い合わせください。



中村学園三陽高等学校

〒819-0162 福岡市西区今宿青木1042番33号

TEL092(882)6611 FAX092(882)4387

担当：大塚 info@nakamura-sanyo.ed.jp