



Weekly Menu



Nitcho.Labo
尚志高校学生寮

【月】 5/12		【火】 5/13		【水】 5/14		【木】 5/15		【金】 5/16		【土】 5/17		【日】 5/18			
朝食		ごはん 味噌汁 春雨と牛肉のしぐれ煮 さばの塩焼き サラダ ヨーグルト		ごはん 野菜スープ ハッシュドポテト チキンケチャップ サラダ		ごはん シュガーバターパン 味噌汁 たこ焼き ツナじゃが サラダ		ごはん すまし汁 筑前煮 肉団子 サラダ フルーツポンチ		ごはん 味噌汁 麻婆豆腐 小籠包 サラダ バナナ		ごはん ごまきな粉パン 味噌汁 スクランブルエッグ ウインナー サラダ		ごはん 味噌汁 から揚げ ロールキャベツ サラダ フルーツポンチ	
昼食		豚肉うなだれ丼 味噌汁（茄子・玉ねぎ）		塩から揚げ丼 味噌汁（白菜・こうや）		ピピンバ丼 かきたまスープ		ゆかりごはん 辛みそラーメン プチ肉まん 		ハッシュドビーフ フルーツ白玉		焼き鳥たま丼 味噌汁（しめじ・ほうれん草）		ルーローハン ピリ辛胡麻スープ	
夕食		ごはん 鶏肉の照りマヨ焼き 味噌汁（えのき・人参） 中華クラゲのあえ物		ごはん 焼き肉炒め 味噌汁（大根・しいたけ） 小松菜としめじのおろし和え		ごはん ホキのチリボンソース ねぎねぎ中華スープ ブロッコリーとささみのパンパンジー風サラダ		ごはん 豚肉のやわらかカレー炒め キャベツとソーセージのコンソメスープ マカロニサラダ		ごはん 鶏と白菜のクリーム煮 洋風スープ イタリアンサラダ		ごはん ホッケフライ&メンチカツ 味噌汁（豆苗・人参） はるさめサラダ		ごはん 鶏と厚揚げのピリ辛煮込み 味噌汁（大根・揚げ） もやしときゅうりの梅ポン和え	
カロリー(kcal)		3088 kcal		3127 kcal		2456 kcal		2772 kcal		2738 kcal		2873 kcal		2554 kcal	
タンパク質(g)	脂質(g)	100.9 g	122.2 g	95.9 g	134.1 g	86.3 g	52.1 g	89.6 g	63.8 g	84.9 g	85.5 g	93.6 g	101.2 g	82.5 g	74.8 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

「茶」について

食事の後や、勉強や仕事の合間に飲むお茶は、心をほっとなごませてくれます。世界には色々なお茶があります。日本では煎茶(緑茶)が有名ですが、紅茶・ウーロン茶などの中国茶も有名ですね。そんな、煎茶・紅茶・ウーロン茶は同じ「チャ」というツバキ科の木の葉から作られています。煎茶は乾燥させますが、紅茶は完全発酵、ウーロン茶は半発酵するのが特徴です。どのお茶も、カテキンなどの体により成分が含まれており、健康によいことが知られています。

