9月掲示用

北嶺中・高 青雲寮 Lunch Menu

	9月5日 月	9月6日 火	9月7日 水	9月8日 木	9月9日 金	9月10日 土	9月11日 日
パン販売日	○	○	○	○	○	×	×
通学生食堂利用可能日	○	○	○	○	○	○	×
昼食 12:40～13:20 A定食	チーズハンバーグとエビフライ 379 kcal	厚切りポーク生姜焼き 320 kcal	グリルチキントマトソース 474 kcal	海鮮あんかけ丼 599 kcal	ソースカツ丼 693kcal	ヒレカツ 300 kcal	豚肉の胡麻味噌焼き 320 kcal
B定食	鶏天丼 771 kcal	海老フライ卵とじ丼 726 kcal	ビビンバ丼 662 kcal	豚肉冷しゃぶゴマダレ 473 kcal		鶏そぼろ三色丼 800 kcal	鯖の塩焼き 415 kcal
副菜	豆腐サラダ がんもと小松菜の煮物 味噌汁	春巻き 豆腐と菜の花の炒め ライス・味噌汁	餃子 ツナと白菜の煮物 ライス・味噌汁	かぼちゃコロッケ ブロッコリーとコーンのサラダ ライス・味噌汁	カリフラワーとハムのマリネ アスパラソテー ライス・味噌汁	大根とカニカマのサラダ 杏仁白玉 ライス・味噌汁	海鮮大焼売 オレンジ ライス・味噌汁
カレー	ポークカレー	ポークカレー	ポークカレー	ポークカレー	ポークカレー	ポークカレー	
丼＆パスタ	塩ラーメン	海老フライ卵とじ丼	味噌ラーメン	海鮮あんかけ丼	醤油ラーメン	鶏そぼろ三色丼	

ポイント!!
～・～・～カルシウムを摂って骨を丈夫にしよう！！ ①～・～・～
背が伸びて、骨も活発に作られる中学・高校時代はカルシウムを積極的に摂りましょう。牛乳・乳製品以外でも小魚や海藻、小松菜などの緑黄色野菜、豆腐など残さず食べるようにして行きましょう。

	9月12日 月	9月13日 火	9月14日 水	9月15日 木	9月16日 金	9月17日 土	9月18日 日
パン販売日	○	○	○	○	○	×	×
通学生食堂利用可能日	○	○	○	○	○	○	×
昼食 12:40～13:20 A定食	豚肉と長芋のさっぱり炒め 488 kcal	煮カツ 497 kcal	豚肉と彩り野菜のスタミナ焼き 227 kcal	チキンのミソマヨ焼き 465 kcal	チキン南蛮 602 kcal	焼き鳥丼 799 kcal	チキンの香草パン粉焼き 532 kcal
B定食	海老天丼 665 kcal	麻婆豆腐丼 670 kcal	銀鮭の塩糀漬け焼き 277 kcal	五目あんかけ焼きそば 696 kcal	ビーフジンジャー 403 kcal	オムハヤシ 495 kcal	秋刀魚と豆腐のきのこ餡 480 kcal
副菜	10品目サラダ 里芋とがんもの煮物 味噌汁	ごぼうと春雨のチャプチェ 柚子胡椒風味の海草サラダ スープ	いんげんのきんぴら ポテト磯チーズ和え ライス・味噌汁	チキンサラダの柚子胡椒風味 豚肉キムチ豆腐 ライス・味噌汁	エビとキャベツの玉子炒め 春雨の中華サラダ ライス・味噌汁	アスパラと挽肉のカレーマヨ和え イカと海草サラダの酢の物 ライス・味噌汁	ハムエッグフライ 厚揚げの中華風そぼろ煮 ライス・味噌汁
カレー	チキンカレー	チキンカレー	チキンカレー	チキンカレー	チキンカレー	チキンカレー	
丼＆パスタ	味噌ラーメン	麻婆豆腐丼	醤油ラーメン	五目あんかけ焼きそば	塩ラーメン	焼き鳥丼	

栄養士さんのここに注目!!

今月の栄養士PRJのテーマ「身体(健康)に良いメニュー」

豚肉と長芋のさっぱり炒め・・・クエン酸豊富な酢とビタミンB1豊富な豚肉で疲労回復!!
おくらとしらすのわさび和え・・・しらすにはカルシウムの他にビタミンDを豊富に含んでいます。めかぶに含まれるビタミンKは、成長期には特に摂って頂きたい栄養素です。
豚肉と彩り野菜のスタミナ焼き・・・ビタミンB1を豊富に摂れる、疲労回復元気メニューです!!
茄子とズッキーニのオイスター炒め・・・旬の野菜を使い、栄養面もいい、ご飯のすすむ一品!!
ねばね～～ばサラダ・・・ねばねば食材は腸の味方!!食べれば、季節の変わり目も元気いっぱい!!!

赤文字のメニューは、私達が考えました。
食事はバランスを考えて、副菜もしっかりたべましょう

北海道大学病院事業所　栗盛 純子 栄養士さん
王子総合病院事業所　坂田 なつみ 栄養士さん
函館渡辺病院事業所　福島 舞 栄養士さん
日鋼記念病院事業所　齋藤 加奈子 栄養士さん

	9月19日 月	9月20日 火	9月21日 水	9月22日 木	9月23日 金	9月24日 土	9月25日 日
パン販売日	×	○	○	×	○	×	×
通学生食堂利用可能日	×	○	○	×	○	○	×
昼食 12:40～13:20 A定食	牛丼 825 kcal	食育の日テーマは 「里芋」 鶏肉の里芋チーズ焼き	豚肉キムチマヨネーズ丼 869 kcal	胡麻ソースとんかつ 420 kcal	鶏肉ときのこの七味炒め 249 kcal	スタミナ焼肉チャーハン 672 kcal	焼うどん 493 kcal
B定食	大きなメンチカツ 442 kcal		ミックスフライ 438 kcal	ミートソーススパゲティー 672 kcal	ビビンバ丼 662 kcal	鱈の葱味噌焼き 219 kcal	白身魚の竜田揚げおろしポン酢 269 kcal
副菜	さつま芋のマヨ和え さつま揚げとこんにゃく煮 ライス・味噌汁	フルーツキャロットゼリー 豚肉と野菜のキムチ和え ライス・味噌汁	コーンコロッケ 白菜のゆかり和え ライス・味噌汁	胡瓜と竹輪の梅マヨ和え アスパラときのこのソテー ライス・味噌汁	大学芋 ハチミツレモンゼリー ライス・味噌汁	えびクリームコロッケ ひじきとがんもの煮物 ライス・味噌汁	餃子 大根とカニマヨ和え ライス・味噌汁
カレー		ポークカレー	ポークカレー		ポークカレー	ポークカレー	
丼＆パスタ		醤油ラーメン	味噌ラーメン		塩ラーメン	スタミナ焼肉チャーハン	

栄養士さんのここに注目!!

今月の栄養士PRJのテーマ「身体(健康)に良いメニュー」

ピリ辛おからレタス添え…おからは食物繊維が多く腸内環境を整える効果が期待できますよ!!
あったかゴマ豆乳スープ・・・豆乳にはストレス解消や脳を活性化させる効果があります。また、ごまはアフリカでは、「ベネ」と呼ばれ、『幸せを招く植物」の意味があります。
いかとめかぶのわさび和え・・・実はいかには、栄養ドリンクでおなじみの、タウリンが豊富に含まれているんですよ!!
さっぱり変わり奴・・・豆腐には成長期に必要な、良質なたんぱく質が豊富に含まれていますよ!!
鶏肉ときのこの七味炒め・・・七味にはカプサイシンが含まれており、脂肪燃焼効果がUPしますよ!!

赤文字のメニューは、私達が考えました。
食事はバランスを考えて、副菜もしっかりたべましょう

函館渡辺病院事業所　猪熊 萌子 栄養士さん
NTT東日本札幌病院事業所　渡邉 伶奈 栄養士さん
王子総合病院事業所　坂田 なつみ 栄養士さん
日鋼記念病院事業所　岩井 勇也 栄養士さん

	9月26日 月	9月27日 火	9月28日 水	9月29日 木	9月30日 金	10月1日 土	10月2日 日
パン販売日	○	○	○	×	×	×	×
通学生食堂利用可能日	○	○	○	×	×	○	×
昼食 12:40～13:20 A定食	ザンギ定食 509 kcal	豚カツとハムカツ 393 kcal	照焼きチキンのポテサラ焼き 377 kcal	タコス・ライスボウル 618 kcal	ロコモコ丼 712 kcal	ポークカツデミソース 332 kcal	回鍋肉 229 kcal
B定食	鯖味噌焼き 808 kcal	鯵フライのラビゴットソースかけ 485 kcal	豚丼 748 kcal	ハニー梅マスタードムニエル 244 kcal	牛肉の生姜炒め 472 kcal	照焼きチキン丼 804 kcal	海鮮塩焼きそば 590 kcal
副菜	ハムと玉葱のマリネ 豚肉と小松菜の胡麻和え ライス・味噌汁	イカと大根の煮物 胡瓜と蟹風味の酢の物 ライス・味噌汁	じゃこポテト 小松菜のなめ茸和え ライス・味噌汁	シーフードサラダ カニクリームコロッケ ライス・味噌汁	白滝の五目炒め煮 もやしとハムの和え物 ライス・味噌汁	コンニャク金平 ブロッコリーの明太子ソース ライス・味噌汁	竹輪天ぷら オクラとツナの辛子和え ライス・味噌汁
カレー	ビーフカレー	ビーフカレー	ビーフカレー			ビーフカレー	
丼＆パスタ	醤油ラーメン	豚バラ塩炒め丼	味噌ラーメン			照焼きチキン丼	

栄養士さんのここに注目!!

今月の栄養士PRJのテーマ「身体(健康)に良いメニュー」

味噌バタ肉じゃが・・・じゃが芋は、脳のエネルギーとなる炭水化物が多く含まれていて、豚肉を一緒に摂る事で、効率よくエネルギーに変える事が出来ます。
鯵フライのラビゴットソースかけ・・・ラビゴットとは、フランス語で「元気を回復させる」と言う意味があります。
えびとほうれん草のグラタン・・・ほうれん草には、カルシウムや風邪予防に効果的なビタミンCが含まれています。
ハニー梅マスタードムニエル・・・さっぱりとして、食が進みます。疲労回復・美肌効果が期待できますよ!!
根菜のジンジャー炒め・・・ごぼうには、免疫力を高め風邪予防の効果、体を温める生姜を一緒に食べて、風邪をひかない身体作りをしていきましょう。

赤文字のメニューは、私達が考えました。
食事はバランスを考えて、副菜もしっかりたべましょう

NTT東日本札幌病院事業所　土屋 璃奈 栄養士さん
NTT東日本札幌病院事業所　多田 有希 栄養士さん
王子総合病院事業所　坂田 なつみ 栄養士さん
函館渡辺病院事業所　田中 三紀子 栄養士さん
NTT東日本札幌病院事業所　渡邉 伶奈 栄養士さん

★寮内でのライス・味噌汁(スープ)はセルフサービスです。
★食材仕入等の都合によりメニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承のほど、よろしくお願いいたします。
★定食には小鉢が2品、ライス、味噌汁がつきます。
★お米は道産米を使用しております。

※仕入状況などにより、献立及び利用可能日が変更になる場合があります。

9月掲示用

AIM SERVICES CO., LTD.