

12月掲示用

12月掲示用

		11月28日 月	11月29日 火	11月30日 水	12月1日 木	12月2日 金	12月3日 土	12月4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	ヒレカツ 300 kcal	海老フライカレー 908 kcal	チキンステーキ レモンペッパー焼き 412 kcal	豚肉のスタミナ炒め 251 kcal	札幌名物ジンギスカン 340 kcal	ハンバーグきのこソース 443 kcal	厚切りポーク生姜焼き 320 kcal	
		B定食	南海鶏飯 813 kcal	唐揚げカレー 971 kcal	牛肉あんかけご飯 630 kcal	シーフードピラフ 572 kcal	鮭の葱味噌焼き 331 kcal	穴子天井 712 kcal	ターメリックライスと チキントマト煮 803 kcal	
		副菜	大根とツナの和風サラダ なすとがんもの田舎煮	春巻き しらすと胡瓜の和え物	春雨の中華サラダ 厚揚げと白菜の 味噌炒め	味噌おでん 冷奴	クリームチーズ入りメンチ 海藻サラダ	大根とカニカマのサラダ プリン	ジャーマンポテト リンゴ	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	
		井&パスタ	醤油ラーメン	海老フライカレー	塩ラーメン				穴子天井	

ポイント ~~~~~ 風邪の予防は何と言っても、うがい・手洗いです ~~~~~
 ウイルスに感染しないよう、衛生面に注意することが最善の予防策です。うがい・手洗いはこまめにしましょう。
 また、適度な運動やバランスの良い食事、極端な厚着を避けるなど
 抵抗力を養う体づくりを心がけることも大切です。



		12月5日 月	12月6日 火	12月7日 水	12月8日 木	12月9日 金	12月10日 土	12月11日 日		
パン販売日		○	○	○	○	○	×	×		
通学生食堂利用可能日		○	○	○	○	○	○	×		
昼食	12:50 \$ 13:25	A定食	ビーフジンジャー 403 kcal	食育の日テーマ 「味噌」	フライドチキン サラダ仕立て 505 kcal	新イベント!! 焼き麺部 三重県名物 亀山みそ 焼きうどん	チキン南蛮 602 kcal	豚肉の胡麻みそ焼き 320 kcal	チキンの 香草パン粉焼き 532 kcal	
		B定食	タラの唐揚げ 214 kcal	鶏肉の おろし味噌だれ	舞茸牛丼 711 kcal		焼きホッケ 228 kcal	照焼きチキン丼 804 kcal	海鮮焼きそば 590 kcal	
		副菜	カレーコロッケ イカサラダ 味噌汁	フルーツキャロットゼリー ブロッコリー 洋風胡麻和え スープ	秋の温野菜 ツナと白菜の和え物 ライス・味噌汁	セノビーゼリー チーズポテトサラダ ライス・味噌汁	ハムエッグフライ 小松菜としらすの 和え物 ライス・味噌汁	アスパラと挽肉の カレーマヨ和え イカと海藻サラダの 酢の物 ライス・味噌汁	ササミカツ 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	チキンカレー	
		井&パスタ	味噌ラーメン	塩ラーメン	舞茸牛丼	亀山みそ 焼きうどん	醤油ラーメン	照焼きチキン丼		

ポイント ~~~~~ 食育の日・今日のテーマは「味噌」です ~~~~~
 お味噌に関することわざは、昔から多くあります。有名なものでは「味噌汁は朝の毒消し」と言うのがあります。
 朝食の一杯の味噌汁は体にいいですよ。という意味で、味噌の栄養が優れているところから来ています。



		12月12日 月	12月13日 火	12月14日 水	12月15日 木	12月16日 金	12月17日 土	12月18日 日		
パン販売日		○	○	○	○	○	×	×		
通学生食堂利用可能日		○	○	○	○	○	×	×		
昼食	12:50 \$ 13:25	A定食	豚肉キムチマヨネーズ 519 kcal	韓国風鶏肉の照焼き 431 kcal	豚ロースのソテー オニオン 342 kcal	豚ロース磯辺揚げ 555 kcal	チキンポテトチーズ焼き 568 kcal	油淋鶏 555 kcal	牛焼肉丼 704 kcal	
		B定食	海老天ぶら盛り合わせ 325 kcal	豚すき焼き丼 645 kcal	鮭の塩焼き 257 kcal	ビビンバ丼 662 kcal	オムハヤシ 513 kcal	スパゲティ カルボナーラ 680 kcal	ミックスプレート 208 kcal	
		副菜	大根そぼろあんかけ ほうれん草お浸し ライス・味噌汁	春雨サラダ もち巾着の煮物 ライス・味噌汁	さつま揚げと こんにゃく煮 白菜のなめ茸和え ライス・味噌汁	もやしとハムの和え物 肉じゃが ライス・味噌汁	海鮮大焼売 コーンとブロッコリーの サラダ ライス・味噌汁	ブロッコリーサラダ オレンジゼリー ライス・味噌汁	茄子の肉味噌がけ さきみと胡瓜の 梅肉和え 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	ポークカレー			
		井&パスタ	味噌ラーメン	豚すき焼き丼	塩ラーメン	ビビンバ丼	醤油ラーメン			

ポイント ~~~~~ 受験生の皆さんへ、たまには息抜きも必要です ~~~~~
 受験シーズン真っただ中、皆さん頑張っていると思います。でも時には息抜きも必要かも…
 12月のイベントでおもしろい食べ物食べて楽しんで、息抜きをしましょう。また頑張るためにも…



		12月19日 月	12月20日 火	12月21日 水	12月22日 木	12月23日 金	12月24日 土	12月25日 日		
パン販売日		○	○	○	○	○	○	×		
通学生食堂利用可能日		○	○	○	○	○	○	×		
昼食	12:10 \$ 12:55	A定食	焼き鳥丼 799 kcal	麻婆茄子 204 kcal	ポークソテーイタリアン 515 kcal	チキンソテー パーベキューソース 381 kcal	チキンカツ 366 kcal	ミックスプレート 417 kcal		
		B定食	鯖の南蛮漬け 494 kcal	根室名物エスカロップ 770 kcal	黒五目炒飯 718 kcal	海老フライ卵とじ丼 656 kcal	豚バラ塩炒め丼 732 kcal	五目あんかけ焼きそば 696 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	ひじきと蓮根の ヘルシー金平 もやし・胡瓜の 中華風冷奴 ライス・味噌汁	枝豆ペペロンチーノ 小松菜のなめ茸和え ライス・味噌汁	よこすか海軍 カレーコロッケ おくらとツナの辛子和え ライス・味噌汁	ツナサラダ もやしと小松菜のナムル ライス・味噌汁	ひじきとさつま揚げ の炒め煮 ブロッコリーの 明太子ソース 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	ビーフカレー			
		井&パスタ	味噌ラーメン	根室名物 エスカロップ	醤油ラーメン	海老フライ 卵とじ丼	塩ラーメン			

ポイント ~~~~~ 「師走」語源を知っていますか? ~~~~~
 師走とは、「お寺のご住職(師)も、この月にはあわただしく走りだす」が語源と言われています。
 クリスマス・年の瀬の忙しさが落ち着きを失わせる。こんな時は、事故や怪我が発生しやすいので、十分気を付けて!!



※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。

★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、味噌汁が付きまます。
 ★お米は道産米を使用しております。