

1月掲示用

1月掲示用

		1月9日 月	1月10日 火	1月11日 水	1月12日 木	1月13日 金	1月14日 土	1月15日 日	
パン販売日		×	×	×	×	×	×	×	
通学生食堂利用可能日		×	×	×	×	○	○	×	
<div style="display: flex; align-items: center;"> <div> <p>昼食</p> <p>12:50</p> <p>13:25</p> </div> </div>	A定食	冬休み					とんかつ定食	豚肉のスタミナ炒め	チキンソテーデミソース
	B定食						725 kcal	681 kcal	729 kcal
	カレー定食						麻婆豆腐丼	鶏天丼	赤魚の西京みそ焼き
	ラーメン定食						ポークカレー	ポークカレー	
	副菜						塩ラーメン	塩ラーメン	
		きんぴらごぼう	がんもと小松菜の煮物	ポテトカレーソーテー					
		青りんごゼリー	春巻き	白菜のなめ茸和え					
		ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁					

**ポイント**



~~~~~ 旬の野菜や果物を食べましょう ~~~~~  
 冬に旬を迎える野菜は、大根・人参・たけのこ・蓮根・白菜・春菊などがあります。鍋物にぴったりの野菜達です。  
 また、具沢山の味噌汁などもお勧めです。食後には、今が旬のみかんがおすすめ。



|                                                                                                           |          | 1月16日 月          | 1月17日 火          | 1月18日 水           | 1月19日 木          | 1月20日 金     | 1月21日 土           | 1月22日 日  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------|------------------|-------------------|------------------|-------------|-------------------|----------|
| パン販売日                                                                                                     |          | ○                | ○                | ○                 | ○                | ○           | ×                 | ×        |
| 通学生食堂利用可能日                                                                                                |          | ○                | ○                | ○                 | ○                | ○           | ○                 | ×        |
| <div style="display: flex; align-items: center;"> <div> <p>昼食</p> <p>12:50</p> <p>13:25</p> </div> </div> | A定食      | ザンギ定食            | ミックスフライ          | フライドチキン<br>サラダ仕立て | 肉団子と鶏唐揚げ<br>甘酢炒め | ポークソテーイタリアン | 豚肉の胡麻みそ焼き         | 竹輪天ぷらうどん |
|                                                                                                           | B定食      | 958 kcal         | 737 kcal         | 940 kcal          | 949 kcal         | 983 kcal    | 678 kcal          | 502 kcal |
|                                                                                                           | カレー定食    | 黒五目醤油炒飯          | 台湾風豚角煮丼          | 豚月見丼              | 札幌名物ジンギスカン       | エビチリ丼       | カレーピラフと<br>ハーブチキン | 鯖の七味焼き   |
|                                                                                                           | ラーメン定食   | 593 kcal         | 1016 kcal        | 761 kcal          | 734 kcal         | 667 kcal    | 862 kcal          | 784 kcal |
|                                                                                                           | 副菜       | 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            |          |
|                                                                                                           | 702 kcal | 702 kcal         | 702 kcal         | 702 kcal          | 702 kcal         | 702 kcal    |                   |          |
|                                                                                                           | 醤油ラーメン   | 味噌ラーメン           | 塩ラーメン            | 醤油ラーメン            | 味噌ラーメン           | 塩ラーメン       |                   |          |
|                                                                                                           | 448 kcal | 476 kcal         | 431 kcal         | 448 kcal          | 476 kcal         | 431 kcal    |                   |          |
|                                                                                                           | 五目金平     | 湯豆腐そぼろあん         | キャベツの田舎炒め        | コーンコロケ            | 厚揚げと白菜の<br>味噌炒め  | 卵ともやしの炒め    | ささみ梅しそ揚げ          |          |
|                                                                                                           | バナナ      | 春雨とほうれん草の<br>ナムル | ブロッコリー<br>洋風胡麻和え | 胡瓜と竹輪の梅マヨ和え       | 海藻サラダ            | 小松菜とツナの辛子和え | もやしとハムの和え物        |          |
|                                                                                                           | ライス・味噌汁  | ライス・味噌汁          | ライス・味噌汁          | ライス・味噌汁           | ライス・味噌汁          | ライス・味噌汁     | ライス・味噌汁           |          |

**ポイント**



~~~~~ /ロウウィルスやインフルエンザにならないために~~~~~  
 冬に多い/ロウウィルスによる食中毒や感染性胃腸炎、またインフルエンザなどは  
 人から人へ移ります。/ロウウィルスは、健康な人でも菌をもっている場合もあります。  
 予防の第一歩は手洗いです。石鹸を使い十分に手を洗って、菌をシャットアウトしましょう。



|   |            | 1月23日 月   | 1月24日 火                             | 1月25日 水    | 1月26日 木    | 1月27日 金    | 1月28日 土         | 1月29日 日   |
|---|------------|-----------|-------------------------------------|------------|------------|------------|-----------------|-----------|
| パン販売日   |            | ○         | ○                                   | ○          | ○          | ○          | ×               | ×         |
| 通学生食堂利用可能日  |            | ○         | ○                                   | ○          | ○          | ○          | ○               | ×         |
| <div style="display: flex; align-items: center;"> <div> <p>昼食</p> <p>12:50</p> <p>13:25</p> </div> </div> | A定食        | ハジルチキン    | 油淋鶏                                 | ポーク味噌マヨソース | 焼きカレーハンバーグ | チキンステーキ    | ミックスプレート        | 牛焼肉定食     |
|   | B定食        | 814 kcal  | 955 kcal                            | 780 kcal   | 705 kcal   | 790 kcal   | 680 kcal        | 707 kcal  |
|   | カレー定食      | 豚挽肉の味噌炒め丼 | スパゲティー<br>カルボナーラ                    | シーフードフライ   | 回鍋肉丼       | かつ丼        | 豚肉とたっぷり野菜炒め     | 鶏唐揚げ胡麻マヨ丼 |
|   | ラーメン定食     | 665 kcal  | 681 kcal                            | 934 kcal   | 713 kcal   | 741 kcal   | 657 kcal        | 971 kcal  |
|   | 副菜         | 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          |           |
|   | 877 kcal   | 877 kcal  | 877 kcal                            | 877 kcal   | 877 kcal   | 877 kcal   |                 |           |
|   | 醤油ラーメン     | 味噌ラーメン    | 塩ラーメン                               | 醤油ラーメン     | 味噌ラーメン     | 塩ラーメン      |                 |           |
|   | 448 kcal   | 476 kcal  | 431 kcal                            | 448 kcal   | 476 kcal   | 431 kcal   |                 |           |
|   | 大根の中華そぼろあん | 大学芋       | さつま揚げと<br>こんにゃく煮<br>白菜と胡瓜の<br>なめ茸和え | 中華風金平      | ジャーマンポテト   | 白滝の五目炒め煮   | 海鮮焼売            |           |
|   | 春雨サラダ      | 豆腐じゃこサラダ  |                                     | ポテトサラダ     | ブロッコリーのサラダ | ほうれん草の納豆和え | もやしと竹輪の<br>辛子和え |           |
|   | ライス・味噌汁    | ライス・味噌汁   | ライス・味噌汁                             | ライス・味噌汁    | ライス・味噌汁    | ライス・味噌汁    | ライス・味噌汁         |           |

**ポイント**



~~~~~ 発酵食品は体に良いため、積極的に食べましょう!! ~~~~~  
 腸内の善玉菌は、発酵食品をとることで活性化されます。日々の食事に取り入れ腸内から体を元気にしていきましょう。  
 善玉菌には乳酸菌や・納豆菌などがあります。腸内の環境を整えたり、免疫力を高め病気などになりにくくします。  
 発酵食品⇒味噌・ヨーグルト・チーズ・納豆・漬物・酢など



|                                                                                                           |            | 1月30日 月   | 1月31日 火           | 2月1日 水      | 2月2日 木   | 2月3日 金           | 2月4日 土              | 2月5日 日            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|-------------------|-------------|----------|------------------|---------------------|-------------------|
| パン販売日                                                                                                     |            | ○         | ○                 | ○           | ○        | ○                | ×                   | ×                 |
| 通学生食堂利用可能日                                                                                                |            | ○         | ○                 | ○           | ○        | ○                | ○                   | ×                 |
| <div style="display: flex; align-items: center;"> <div> <p>昼食</p> <p>12:50</p> <p>13:25</p> </div> </div> | A定食        | ビーフジンジャー  | 照焼きチキンの<br>ポテトサラダ | メンチカツカレーソース | チキンカツ    | 豚バラ肉の葱塩炒め        | チキンソテー<br>ハーブキューソース | 豚肉とビーマンの<br>細切り炒め |
|                                                                                                           | B定食        | 878 kcal  | 777 kcal          | 831 kcal    | 760 kcal | 788 kcal         | 759 kcal            | 701 kcal          |
|                                                                                                           | カレー定食      | 鶏そぼろ三色丼   | さんまの塩焼き           | 海鮮天丼        | 鮭高菜炒飯    | ビビンバ丼            | 帯広風豚丼               | ソース焼きそば           |
|                                                                                                           | ラーメン定食     | 808 kcal  | 663 kcal          | 671 kcal    | 684 kcal | 672 kcal         | 704 kcal            | 544 kcal          |
|                                                                                                           | 副菜         | 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           | ビーフカレー              |                   |
|                                                                                                           | 911 kcal   | 911 kcal  | 911 kcal          | 911 kcal    | 911 kcal | 911 kcal         |                     |                   |
|                                                                                                           | 醤油ラーメン     | 味噌ラーメン    | 塩ラーメン             | 醤油ラーメン      | 味噌ラーメン   | 塩ラーメン            |                     |                   |
|                                                                                                           | 448 kcal   | 476 kcal  | 431 kcal          | 448 kcal    | 476 kcal | 431 kcal         |                     |                   |
|                                                                                                           | ミニ鮭フライ     | キーマカレーコロケ | 豆腐と菜の花の炒め         | ねばねばサラダ     | ハムエッグ    | 厚揚げと白菜の<br>味噌炒め  | スパゲティーサラダ           |                   |
|                                                                                                           | キャベツのおかか和え | グレープゼリー   | じゃこポテト            | 焼売          | ツナサラダ    | 海苔とほうれん草の<br>ナムル | 春巻き                 |                   |
|                                                                                                           | ライス・味噌汁    | ライス・味噌汁   | ライス・味噌汁           | ライス・味噌汁     | ライス・味噌汁  | ライス・味噌汁          | ライス・味噌汁             |                   |

**ポイント**



~~~~~ 寒さ対策の食事 ~~~~~  
 寒い冬、寒さで勉強に集中できないなんてことも...  
 根菜類は身体を温めてくれる働きがあります。(じゃが芋・さつま芋・人参・大根・蓮根・山芋等)  
 また、味噌にも身体を温めてくれる働きがあるので、根菜を入れた味噌汁は最高です!



※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。

★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。あらかじめご了承ください。  
 ★定食には小鉢が2品、ライス、味噌汁が付きです。  
 ★お米は道産米を使用しております。