

2月掲示用

2月掲示用

| | | 2月6日 月 | 2月7日 火 | 2月8日 水 | 2月9日 木 | 2月10日 金 | 2月11日 土 | 2月12日 日 | |
|------------|-------|-----------------------------------|----------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|-----------------------------|
| パン販売日 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | × | |
| 通学生食堂利用可能日 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | × | |
| 昼食 | 12:50 | A定食 | 鶏肉の照焼き 654 kcal | 豚肉の生姜焼き 658 kcal | キャベツ入りメンチカツ 753 kcal | 鶏竜田揚げ 858 kcal | とんかつ定食 725 kcal | 豚肉のスタミナ炒め 681 kcal | チキンソテー デミソース 729 kcal |
| | | B定食 | 海老フライセット 933 kcal | 大盛り炒飯 610 kcal | 五目中華丼 639 kcal | ロコモコ 702 kcal | 麻婆豆腐丼 678 kcal | 鶏天丼 594 kcal | 赤魚の西京みそ焼き 529 kcal |
| | 13:25 | カレー定食 | ポークカレー 877 kcal | ポークカレー 877 kcal | ポークカレー 877 kcal | ポークカレー 877 kcal | ポークカレー 877 kcal | ポークカレー 877 kcal | |
| | | ラーメン定食 | 味噌ラーメン 476 kcal | 塩ラーメン 431 kcal | 醤油ラーメン 448 kcal | 味噌ラーメン 476 kcal | 塩ラーメン 431 kcal | 醤油ラーメン 448 kcal | |
| | 副菜 | 切干大根の煮物 トマトとじゃこのサラダ ライス・味噌汁 | 海鮮焼売 もやしのナムル ライス・味噌汁 | 竹輪と根菜の煮物 ささみと胡瓜の梅肉和え ライス・味噌汁 | カボチャの アーモンドソテー オレンジ ライス・味噌汁 | さんぴらごぼろ 青りんごゼリー ライス・味噌汁 | がんと小松菜の煮物 春巻き ライス・味噌汁 | ポテトカレーソテー 白菜のなめ茸和え ライス・味噌汁 | |

~~~~~ 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・さつまいも・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！

|            |       | 2月13日 月                | 2月14日 火                                 | 2月15日 水                                  | 2月16日 木                                   | 2月17日 金                         | 2月18日 土                            | 2月19日 日                           |  |
|------------|-------|------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|--|
| パン販売日      |       | ○                      | ○                                       | ○                                        | ○                                         | ○                               | ×                                  | ×                                 |  |
| 通学生食堂利用可能日 |       | ○                      | ○                                       | ○                                        | ○                                         | ○                               | ○                                  | ×                                 |  |
| 昼食         | 12:50 | A定食                    | ザンギ定食<br>958 kcal                       | ミックスフライ<br>737 kcal                      | フライドチキン<br>サラダ仕立て<br>940 kcal             | 肉団子と鶏唐揚げ<br>甘酢炒め<br>949 kcal    | 豚肉の胡麻みそ焼き<br>678 kcal              | 竹輪天ぷらうどん<br>502 kcal              |  |
|            |       | B定食                    | 黒五目醤油炒飯<br>593 kcal                     | 台湾風豚角煮丼<br>1016 kcal                     | 豚月見丼<br>761 kcal                          | 札幌名物ジンギスカン<br>734 kcal          | カレー三昧の日<br>862 kcal                | カレーピラフと<br>ハーブチキン<br>784 kcal     |  |
|            | 13:25 | カレー定食                  | チキンカレー<br>702 kcal                      | チキンカレー<br>702 kcal                       | チキンカレー<br>702 kcal                        | チキンカレー<br>702 kcal              | 海老フライカレー<br>915 kcal               | チキンカレー<br>702 kcal                |  |
|            |       | ラーメン定食                 | 醤油ラーメン<br>448 kcal                      | 味噌ラーメン<br>476 kcal                       | 塩ラーメン<br>431 kcal                         | 醤油ラーメン<br>448 kcal              | 鶏の唐揚げカレー<br>1003 kcal              | 塩ラーメン<br>431 kcal                 |  |
|            | 副菜    | 五目金平<br>バナナ<br>ライス・味噌汁 | 湯豆腐そぼろあん<br>春雨とほうれん草の<br>ナムル<br>ライス・味噌汁 | キャベツの田舎炒め<br>ブロッコリー<br>洋風胡麻和え<br>ライス・味噌汁 | 厚揚げと白菜の<br>味噌炒め<br>胡瓜と竹輪の梅マヨ和え<br>ライス・味噌汁 | コーンクロquette<br>海藻サラダ<br>ライス・味噌汁 | 卵ともやしの炒め<br>小松菜とツナの辛子和え<br>ライス・味噌汁 | ささみ梅しそ揚げ<br>もやしとハムの和え物<br>ライス・味噌汁 |  |

~~~~~ 旬の食材を食べよう。2月の野菜・果物 ~~~~~

旬の野菜・果物・海産物等は、美味しいだけでなく、栄養価も高いので旬の食材を食べましょう。
野菜⇒菜の花・ブロッコリー・小松菜・春菊等、果物⇒はっさく・デコポン・いよかん・レモン・キンカン等

※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。

| | | 2月20日 月 | 2月21日 火 | 2月22日 水 | 2月23日 木 | 2月24日 金 | 2月25日 土 | 2月26日 日 | |
|------------|-------|--------------------------------|----------------------------|--|----------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------------|
| パン販売日 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | × | |
| 通学生食堂利用可能日 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | |
| 昼食 | 12:50 | A定食 | バジルチキン 814 kcal | 油淋鶏 955 kcal | ポーク味噌マヨソース 780 kcal | 焼きカレーハンバーグ 705 kcal | チキンステーキ 790 kcal | ミックスプレート 680 kcal | 牛焼肉定食 707 kcal |
| | | B定食 | 豚挽肉の味噌炒め丼 665 kcal | スパゲティ カルボナーラ 681 kcal | シーフードフライ 934 kcal | 回鍋肉丼 713 kcal | かつ丼 741 kcal | 豚肉とたっぷり野菜炒め 657 kcal | 鶏唐揚げ胡麻マヨ丼 971 kcal |
| | 13:25 | カレー定食 | ポークカレー 877 kcal | ポークカレー 877 kcal | ポークカレー 877 kcal | ポークカレー 877 kcal | ポークカレー 877 kcal | ポークカレー 877 kcal | |
| | | ラーメン定食 | 醤油ラーメン 448 kcal | 味噌ラーメン 476 kcal | 塩ラーメン 431 kcal | 醤油ラーメン 448 kcal | 味噌ラーメン 476 kcal | 塩ラーメン 431 kcal | |
| | 副菜 | 大根の中華そぼろあん 春雨サラダ ライス・味噌汁 | 大学芋 豆腐じゃこサラダ ライス・味噌汁 | さつまいも揚げと こんにゃく煮 白菜と胡瓜のなめ茸和え ライス・味噌汁 | 中華風金平 ポテトサラダ ライス・味噌汁 | ジャーマンポテト ブロッコリーのサラダ ライス・味噌汁 | 白滝の五目炒め煮 ほうれん草の納豆和え ライス・味噌汁 | 海鮮焼売 もやしと竹輪の辛子和え ライス・味噌汁 | |

~~~~~ 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・さつまいも・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！

|            |       | 2月27日 月                         | 2月28日 火                          | 3月1日 水                         | 3月2日 木                   | 3月3日 金                    | 3月4日 土                                         | 3月5日 日                          |                               |
|------------|-------|---------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|--------------------------|---------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|
| パン販売日      |       | ○                               | ×                                | ×                              | ×                        | ×                         | ×                                              | ×                               |                               |
| 通学生食堂利用可能日 |       | ○                               | ×                                | ×                              | ×                        | ×                         | ×                                              | ×                               |                               |
| 昼食         | 12:50 | A定食                             | ビーフジンジャー<br>878 kcal             | 照焼きチキンの<br>ポテサラ焼き<br>777 kcal  | メンチカツカレーソース<br>831 kcal  | チキンカツ<br>760 kcal         | 豚バラ肉の葱塩炒め<br>788 kcal                          | チキンソテー<br>ハーベキューソース<br>759 kcal | 豚肉とビーマンの<br>細切り炒め<br>701 kcal |
|            |       | B定食                             | 鶏そぼろ三色丼<br>808 kcal              | さんまの塩焼き<br>663 kcal            | 海鮮天丼<br>671 kcal         | 鮭高菜炒飯<br>684 kcal         | ピピンバ丼<br>672 kcal                              | 帯広風豚丼<br>704 kcal               | ソース焼きそば<br>544 kcal           |
|            | 13:25 | カレー定食                           | ビーフカレー<br>911 kcal               | ビーフカレー<br>911 kcal             | ビーフカレー<br>911 kcal       | ビーフカレー<br>911 kcal        | ビーフカレー<br>911 kcal                             | ビーフカレー<br>911 kcal              |                               |
|            |       | ラーメン定食                          | 醤油ラーメン<br>448 kcal               | 味噌ラーメン<br>476 kcal             | 塩ラーメン<br>431 kcal        | 醤油ラーメン<br>448 kcal        | 味噌ラーメン<br>476 kcal                             | 塩ラーメン<br>431 kcal               |                               |
|            | 副菜    | ミニ鮭フライ<br>キャベツのおかか和え<br>ライス・味噌汁 | キーマカレーコロッケ<br>グレープゼリー<br>ライス・味噌汁 | 豆腐と菜の花の炒め<br>じゃこポテト<br>ライス・味噌汁 | ねばねばサラダ<br>焼売<br>ライス・味噌汁 | ハムエッグ<br>ツナサラダ<br>ライス・味噌汁 | 厚揚げと白菜の<br>味噌炒め<br>海苔とほうれん草の<br>ナムル<br>ライス・味噌汁 | スパゲティサラダ<br>春巻き<br>ライス・味噌汁      |                               |

~~~~~ /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があります。
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。

- ★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、味噌汁がつきます。
- ★お米は道産米を使用しております。