

4月掲示用

4月掲示用

		4月3日 月	4月4日 火	4月5日 水	4月6日 木	4月7日 金	4月8日 土	4月9日 日	
パン販売日		×	×	×	×	×	×	×	
通学生食堂利用可能日		×	×	×	×	×	×	×	
昼食	12:40 S 13:20	A定食						豚肉のスタミナ炒め 681 kcal	チキンステーキデミソース 729 kcal
		B定食						鶏天丼 594 kcal	ヒレカツカレー 744 kcal
		カレー定食							
		ラーメン定食							
		副菜						がんもとお小松菜の煮物 春巻き ライス・味噌汁	ポテトカレーソースター 青りんごゼリー ライス・味噌汁

ポイント



~~~~朝ご飯はとても大事です。毎日、朝ご飯をしっかり食べましょう!!~~~~  
朝ご飯を抜くと、脳のエネルギーが不足して、集中力や記憶力の低下に繋がります。  
食欲がない時でも、スープや味噌汁・ヨーグルトやコーンフレークだけでも食べるようにしましょう!!



|            |                     | 4月10日 月 | 4月11日 火                             | 4月12日 水                                 | 4月13日 木                                  | 4月14日 金                                       | 4月15日 土                          | 4月16日 日                                |                                   |  |
|------------|---------------------|---------|-------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------|--|
| パン販売日      |                     | ×       | ○                                   | ○                                       | ○                                        | ○                                             | ×                                | ×                                      |                                   |  |
| 通学生食堂利用可能日 |                     | ○       | ○                                   | ○                                       | ○                                        | ○                                             | ×                                | ×                                      |                                   |  |
| 昼食         | 12:40<br>S<br>13:20 | A定食     | パジルチキンチーズ焼き<br>769 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                  | チキンステーキレモン<br>ペッパー焼き<br>790 kcal | 豚肉の胡麻みそ焼き<br>678 kcal                  | カレー南蛮うどん<br>955 kcal              |  |
|            |                     | B定食     | 黒五目醤油炒飯<br>593 kcal                 | ビビンバ丼<br>1066 kcal                      | 豚月見丼<br>761 kcal                         | 札幌名物ジンギスカン<br>734 kcal                        | カツ丼<br>741 kcal                  | カレーピラフと<br>ハーブチキン<br>862 kcal          | 海鮮チリソース丼<br>533 kcal              |  |
|            |                     | 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                            | 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                            | 味噌ラーメン<br>476 kcal               |                                        |                                   |  |
|            |                     | 副菜      | 五目金平<br>フルーツキャロット<br>ゼリー<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<br>梅マヨ和え<br>ライス・味噌汁 | コーンコロケ<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<br>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 |  |

**ポイント**



~~~~石鹸を使って手を洗いましょう!! 手には目に見えないバイ菌・ウイルスがいっぱい!!~~~~  
風邪などの病気や食中毒から体を守るためには、手洗いはとても大切です。多くは、原因となる病原体が付着した手で
料理を作ったり、食事をしたり、目や鼻などをこすることによって発病します。手を洗ってバイ菌をシャットアウト!!



| | | 4月17日 月 | 4月18日 火 | 4月19日 水 | 4月20日 木 | 4月21日 金 | 4月22日 土 | 4月23日 日 | | |
|------------|---------------------|---------|--------------------------------|------------------------------|--|----------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|--|
| パン販売日 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | × | | |
| 通学生食堂利用可能日 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | | |
| 昼食 | 12:40
S
13:20 | A定食 | 豚挽肉の味噌炒め丼
665 kcal | 油淋鶏
955 kcal | ポーク味噌マヨソース
781 kcal | 焼きカレーハンバーグ
705 kcal | 照焼きチキン丼
813 kcal | 鶏唐揚げ胡麻マヨ丼
985 kcal | 牛焼肉定食
707 kcal | |
| | | B定食 | チキンクリーム煮
754 kcal | しらすと桜えびの
春パスタ
909 kcal | 鯖とまるごとピーマンの
スパゲティ
610 kcal | 回鍋肉
713 kcal | 豚肉たっぷり野菜炒め
633 kcal | ミックスプレート
680 kcal | ソース焼きそば
544 kcal | |
| | | 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 | |

ポイント



~~~~19日は食育の日 今月のテーマは「ピーマン」です。~~~~  
皆さんは知っていましたか?ピーマンはとうがらしの仲間なんです!!  
しかし、辛味成分(カプサイシン)は、ほとんど含まず、抗酸化作用を持つ栄養素を多く含んでいる為、体にすこくいいんですよ!!



|            |                     | 4月24日 月 | 4月25日 火                         | 4月26日 水                         | 4月27日 木                        | 4月28日 金                          | 4月29日 土                      | 4月30日 日                                        |                          |  |
|------------|---------------------|---------|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------|--------------------------|--|
| パン販売日      |                     | ○       | ○                               | ○                               | ○                              | ○                                | ×                            | ×                                              |                          |  |
| 通学生食堂利用可能日 |                     | ○       | ○                               | ○                               | ○                              | ○                                | ×                            | ×                                              |                          |  |
| 昼食         | 12:40<br>S<br>13:20 | A定食     | ビーフジンジャー<br>854 kcal            | 照焼きチキン<br>ポテトサラダ<br>774 kcal    | メンチカツカレーソース<br>807 kcal        | ガリバタチキン<br>778 kcal              | 豚バラ肉の葱塩炒め<br>770 kcal        | チキンステーキ<br>バーベキューソース<br>780 kcal               | トンテキプレート<br>880 kcal     |  |
|            |                     | B定食     | 鶏そぼろ三色丼<br>808 kcal             | サーモンフライ<br>胡麻マヨソース<br>743 kcal  | 海鮮天丼<br>671 kcal               | とろ玉かつ丼<br>795 kcal               | ビビンバ丼<br>672 kcal            | 帯広風豚丼<br>704 kcal                              | オイスター葱焼きそば<br>654 kcal   |  |
|            |                     | カレー定食   | ビーフカレー<br>945 kcal              | ビーフカレー<br>945 kcal              | ビーフカレー<br>945 kcal             | ビーフカレー<br>945 kcal               | ビーフカレー<br>945 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           |                                                |                          |  |
|            |                     | 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 | 豚肉と野菜の<br>キムチ和え<br>焼売<br>ライス・味噌汁 | ハムエッグフライ<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 | ポテトサラダ<br>春巻き<br>ライス・味噌汁 |  |

**ポイント**



~~~~季節の変わり目にはヨーグルトがおすすすめ!!~~~~  
ヨーグルトの主成分である乳酸菌には、さまざまな効能があります。胃酸分泌の抑制・免疫機能のアップ
また常食することで寿命が延びるとも言われています。他に、ピーマンやブロッコリーも免疫を高めます。



※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。

★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。