



6月掲示用

6月掲示用


		6月5日 月	6月6日 火	6月7日 水	6月8日 木	6月9日 金	6月10日 土	6月11日 日	
パン販売日		○	○	○	○	○	×	×	
通学生食堂利用可能日		○	○	○	○	○	○	×	
昼食	12:40	A定食	鶏肉の照焼き 654 kcal	とんかつ定食 725 kcal	豚肉の生姜焼き 658 kcal	キャベツ入りメンチカツ 753 kcal	ザンギ定食 595 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	ハンバーグ& 海老フライ 903 kcal	大盛り炒飯 610 kcal	五目中華丼 639 kcal	トルコライス 754 kcal	麻婆豆腐丼 678 kcal	鶏天丼 594 kcal	ヒレカツカレー 744 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		
	13:20	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	きんぴらごぼう 白菜のツナ和え ライス・味噌汁	ポテトカレーソテー 春巻き ライス・味噌汁	がんもと小松菜の煮物 青りんごゼリー ライス・味噌汁	

**ポイント**  ~~~旬の野菜を食べて元気に過ごしましょう! ~~~  
夏野菜には、水分やカリウムを含んでいるものが多く、体にこもった熱を体の中からクールダウンしてくれます。  
トマト・きゅうり・ピーマン・ゴーヤ・茄子・トウモロコシ・かぼちゃ等、濃いハッキリした色の野菜が特徴です。


		6月12日 月	6月13日 火	6月14日 水	6月15日 木	6月16日 金	6月17日 土	6月18日 日	
パン販売日		○	○	○	○	×	×	×	
通学生食堂利用可能日		○	○	○	○	×	×	×	
昼食	12:40	A定食	バジルチキン チーズ焼き 769 kcal	ミックスフライ 737 kcal	フライドチキン サラダ仕立て 940 kcal	札幌名物ジンギスカン 734 kcal	チキンステーキ レモンペッパー焼き 790 kcal	豚肉の胡麻みそ焼き 678 kcal	カレー南蛮うどん 955 kcal
		B定食	黒五目醤油炒飯 593 kcal	ピピンバーグ丼 1066 kcal	豚月見丼 761 kcal	肉団子と鶏唐揚げ 甘酢炒め 949 kcal	カツ丼 741 kcal	カレーピラフと ハーブチキン 862 kcal	海鮮チリソース丼 533 kcal
	カレー 定食	チキンカレー 702 kcal	チキンカレー 702 kcal	チキンカレー 702 kcal	チキンカレー 702 kcal				
	13:20	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			
	副菜	五目金平 フルーツ キャロットゼリー ライス・味噌汁	湯豆腐そぼろあん 春雨とほうれん草の ナムル ライス・味噌汁	キャベツの田舎炒め ブロッコリー 洋風胡麻和え ライス・味噌汁	厚揚げと白菜の 味噌炒め 胡瓜と竹輪の 梅マヨ和え ライス・味噌汁	コーンコロッケ 海藻サラダ ライス・味噌汁	卵ともやしの炒め 小松菜とツナの 辛子和え ライス・味噌汁	ささみ梅しそ揚げ もやしとハムの和え物 ライス・味噌汁	

**ポイント**  ~~~集中力を高める食べ物を積極的に食べよう!! ~~~  
炭水化物はぶどう糖等へ変化し脳のエネルギーとなります。集中力アップにかかせません。また、チョコレート・あんこは「テオフロミン」という成分が含まれていて、記憶力・集中力を高めてくれます。カカオには「ラックス」効果もあります。

		6月19日 月	6月20日 火	6月21日 水	6月22日 木	6月23日 金	6月24日 土	6月25日 日	
パン販売日		○	○	○	○	○	×	×	
通学生食堂利用可能日		○	○	○	○	○	×	×	
昼食	12:40	A定食	鶏の唐揚げようがの 香味たれ 844 kcal	豚挽肉の味噌炒め丼 665 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	豚肉たっぷり野菜炒め 633 kcal	チキンクリーム煮 754 kcal	ミートソース スパゲティ 676 kcal	シーフードフライ 910 kcal	回鍋肉 713 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		
	13:20	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 なめ草和え 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「みょうが」です。 ~~~  
みょうがの香り成分には、集中力を増す効果がある事が明らかになっています。  
縁起物で、薬味以外にも色々な調理方法で、みょうがの香りと味をお楽しみください。

		6月26日 月	6月27日 火	6月28日 水	6月29日 木	6月30日 金	7月1日 土	7月2日 日	
パン販売日		×	×	×	×	○	×	×	
通学生食堂利用可能日		×	×	×	×	○	○	×	
昼食	12:40	A定食	ビーフジンジャー 854 kcal	照焼きチキン ポテサラ焼き 774 kcal	メンチカツカレーソース 807 kcal	ガリバタチキン 778 kcal	豚バラ肉の葱塩炒め 770 kcal	チキンソテー ハーベキューソース 780 kcal	トンテキプレート 880 kcal
		B定食	鶏そぼろ三色丼 808 kcal	サーモンフライ 胡麻マヨソース 743 kcal	海鮮天丼 671 kcal	とろ玉かつ丼 795 kcal	ピピンバ丼 672 kcal	帯広風豚丼 704 kcal	オイスター葱焼きそば 654 kcal
	カレー 定食					ビーフカレー 945 kcal	ビーフカレー 945 kcal		
	13:20	ラーメン 定食					味噌ラーメン 476 kcal	塩ラーメン 431 kcal	
	副菜	白身フライ キャベツのおかか和え ライス・味噌汁	キーマカレーコロッケ グレープゼリー ライス・味噌汁	豆腐と菜の花の炒め じゃこポテト ライス・味噌汁	豚肉と野菜の キムチ和え 焼売 ライス・味噌汁	ハムエッグフライ ツナサラダ ライス・味噌汁	厚揚げと白菜の 味噌炒め 海苔とほうれん草の ナムル ライス・味噌汁	ポテトサラダ 春巻き ライス・味噌汁	

**ポイント**  ~~~熱中症対策に効果的な飲み物・食べ物 ~~~  
①牛乳・運動後が効果的です。②梅干し・食塩・クエン酸・塩化カリウムが含まれる。③スイカ・90%以上の水分と糖分・カリウム・カルシウム等のミネラルも含まれています。少し食塩をかけて食べるとういいます。

★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、味噌汁がつけます。  
★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。