

11月掲示用

11月掲示用

		10月30日 月	10月31日 火	11月1日 水	11月2日 木	11月3日 金	11月4日 土	11月5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	ビーフチーズ ジンジャー 790 kcal	チキンソテー ガーリックマトソース 748 kcal	とんかつ定食 661 kcal	鶏肉の唐揚げ カレーマヨソース 862 kcal	麻婆豆腐炒飯 566 kcal	鶏肉の七味味噌 マヨネーズ焼き 903 kcal	かき揚げうどん 514 kcal
		B定食					ミートボールの トマトソースパスタ 659 kcal	豚肉と たっぷり野菜炒め 633 kcal	白身魚の ポテトチーズ焼き 753 kcal
		カレー 定食					ポークカレー 877 kcal	ポークカレー 877 kcal	
		ラーメン 定食					きつねうどん 322 kcal		
		副菜	もやしと法蓮草のナムル 餃子 ライス・味噌汁	インゲンの中華和え 白身フライ ライス・味噌汁	小松菜のなめ茸和え アロエフルーツ ライス・味噌汁	和風オニオンサラダ カニ焼売 ライス・味噌汁	胡瓜と竹輪の梅マヨ和え 大学芋 ライス・味噌汁	ごぼうの卵とじ カニ風味サラダ ライス・味噌汁	ハムと玉葱のマリネ カレーコロッケ ライス・味噌汁

~~~~~ カルシウムを摂って骨を丈夫にしよう! ! ~~~~~

**ポイント** カルシウムの吸収に欠かせないのが「ビタミンD」です。鮭・かかれい・きのこ類・しらす・卵黄・バターなどに多く含まれています。クエン酸もカルシウムを助けてくれます。レモン・酢・梅干しなども積極的に食べよう。

|            |                     | 11月6日 月    | 11月7日 火                             | 11月8日 水                           | 11月9日 木                        | 11月10日 金                          | 11月11日 土                          | 11月12日 日                          |                            |  |
|------------|---------------------|------------|-------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|--|
| パン販売日      |                     | ○          | ○                                   | ○                                 | ○                              | ○                                 | ×                                 | ×                                 |                            |  |
| 通学生食堂利用可能日 |                     | ○          | ○                                   | ○                                 | ○                              | ○                                 | ○                                 | ×                                 |                            |  |
| 昼食         | 12:40<br>↓<br>13:20 | A定食        | メキシカンピラフ<br>749 kcal                | 牛焼肉サラダ仕立て<br>836 kcal             | 豚肉の生姜焼き炒め<br>691 kcal          | 鶏肉の味噌照り焼き<br>752 kcal             | 豚焼肉丼<br>680 kcal                  | 肉野菜炒め&餃子<br>742 kcal              | 野菜たっぷりレカツ<br>704 kcal      |  |
|            |                     | B定食        | ソースチキンカツ丼<br>753 kcal               | 鶏そぼろ三色丼<br>808 kcal               | 五目あんかけ焼きそば<br>653 kcal         | 回鍋肉<br>611 kcal                   | 鮭のマヨネーズ焼き<br>762 kcal             | スパゲティ<br>カルボナーラ<br>681 kcal       | 海鮮塩焼きそば<br>589 kcal        |  |
|            |                     | カレー<br>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                | チキンカレー<br>702 kcal                |                            |  |
|            |                     | ラーメン<br>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                | きつねうどん<br>322 kcal                |                                   |                            |  |
|            |                     | 副菜         | いんげんの胡麻和え<br>ホタテクリームコロッケ<br>ライス・味噌汁 | フルーツキャロットゼリー<br>ごぼう巻き煮<br>ライス・味噌汁 | カニ焼売<br>大根とツナの和風サラダ<br>ライス・味噌汁 | カボチャそぼろあん<br>ハム入り春雨サラダ<br>ライス・味噌汁 | 法蓮草とベーコンのソテー<br>豚キムチ豆腐<br>ライス・味噌汁 | さつまいもとこんにゃく煮<br>ごぼうサラダ<br>ライス・味噌汁 | 海藻サラダ<br>牛肉コロッケ<br>ライス・味噌汁 |  |

~~~~~ 受験生にとって、体調管理は勉強と同じくらい重要! ! ~~~~~

ポイント 受験というストレスによって、免疫力が落ち体調を崩す人が、全体の30%はいると言われています。冬は体調を崩してしまう条件が多いため、いつもは丈夫な人も何かあるか分かりません。手洗い・うがいを毎日したり、マスクで予防したり、体調を壊さないために、最大限努力しましょう! !

| | | 11月13日 月 | 11月14日 火 | 11月15日 水 | 11月16日 木 | 11月17日 金 | 11月18日 土 | 11月19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 | 豚キムチマヨネーズ丼
878 kcal | ビーフトマトパスタ
807 kcal | チキンステーキ
ガーリック醤油
815 kcal | ポークソテー
和風おろしソース
726 kcal | 豚肉の生姜焼き
658 kcal | ハンバーグ
おろし照焼き
806 kcal | 牛肉と野菜の野菜
サムジャン炒め
607 kcal | |
| | | B定食 | 鶏の唐揚げ
コチマヨソース
975 kcal | シーフードフライ
930 kcal | オムハヤシ
940 kcal | 銀鮭の塩糍漬け焼き
648 kcal | エビカツレツ
652 kcal | 牛肉とごぼうの
時雨煮丼
734 kcal | トルコライス
754 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
878 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 | きつねうどん
322 kcal | | | |
| | | 副菜 | ハムと玉葱のマリネ
じゃこポテト
ライス・味噌汁 | ツナサラダ
焼売
ライス・味噌汁 | しらすと胡瓜の和え物
ごぼうと竹輪の玉子とじ
ライス・味噌汁 | サツマイモサラダ
春巻き
ライス・味噌汁 | オクラとツナの辛子和え
牛肉コロッケ
ライス・味噌汁 | アスパラのツナマヨ和え
プリン
ライス・味噌汁 | ハムエッグ
ごぼうサラダ
ライス・味噌汁 | |

~~~~~ 19日は食育の日。今月のテーマは「しょうが」です。~~~~~

**ポイント** インドでは紀元前から薬として保存食に用いられ、中国でも食用、漢方薬に使用され、ヨーロッパでも生薬として利用されてきました。様々な料理・スイーツ・ドリンクにも使用される。万能しょうがをお楽しみください。

|            |                     | 11月20日 月   | 11月21日 火                            | 11月22日 水                         | 11月23日 木                | 11月24日 金                             | 11月25日 土                         | 11月26日 日                    |                                   |  |
|------------|---------------------|------------|-------------------------------------|----------------------------------|-------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|--|
| パン販売日      |                     | ○          | ○                                   | ○                                | ×                       | ○                                    | ×                                | ×                           |                                   |  |
| 通学生食堂利用可能日 |                     | ○          | ○                                   | ○                                | ×                       | ○                                    | ○                                | ×                           |                                   |  |
| 昼食         | 12:40<br>↓<br>13:20 | A定食        | 豚肉の白味噌炒め<br>712 kcal                | チキンステーキ<br>レモンペッパー焼き<br>780 kcal | 厚切りポーク生姜焼き<br>690 kcal  | タンドリーチキン丼<br>862 kcal                | ピリ辛牛肉とナムル<br>730 kcal            | スタミナ焼肉<br>チャーハン<br>685 kcal | ターメリックライスと<br>チキンマト煮<br>810 kcal  |  |
|            |                     | B定食        | かきあげ卵とじ丼<br>785 kcal                | 牛肉のあんかけご飯<br>624 kcal            | 海老天丼<br>666 kcal        | 牛肉と茄子炒め<br>813 kcal                  | ヒレカツ<br>658 kcal                 | 鯖の七味焼き<br>784 kcal          | ソース焼きそば<br>589 kcal               |  |
|            |                     | カレー<br>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>946 kcal          |                                   |  |
|            |                     | ラーメン<br>定食 | 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      |                                      | きつねうどん<br>322 kcal               |                             |                                   |  |
|            |                     | 副菜         | 春雨の中華サラダ<br>ポテトとアスパラのソテー<br>ライス・味噌汁 | 豚肉と小松菜の胡麻和え<br>えび焼売<br>ライス・味噌汁   | 海藻サラダ<br>春巻き<br>ライス・味噌汁 | さきみと法蓮草味噌マヨ<br>里芋の味噌そぼろあん<br>ライス・味噌汁 | 豚肉と野菜のキムチ和え<br>杏仁フルーツ<br>ライス・味噌汁 | キーマカレーコロッケ<br>冷奴<br>ライス・味噌汁 | ブロッコリーとコーンのサラダ<br>揚げ餃子<br>ライス・味噌汁 |  |

~~~~~ 風邪対策には「水分補給」が大切です。~~~~~

ポイント 風邪やインフルエンザのウィルスは、乾燥した状態で活発に活動します。反対に湿度が50%以上になると活動が急激に低下します。水分補給は喉や鼻の粘膜を潤してウィルスの侵入を抑える効果があります。

| | | 11月27日 月 | 11月28日 火 | 11月29日 水 | 11月30日 木 | 12月1日 金 | 12月2日 土 | 12月3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 | ビーフチーズ
ジンジャー
790 kcal | チキンソテー
ガーリックマトソース
748 kcal | とんかつ定食
661 kcal | 鶏肉の唐揚げ
カレーマヨソース
862 kcal | 麻婆豆腐炒飯
566 kcal | 鶏肉の七味味噌
マヨネーズ焼き
903 kcal | かき揚げうどん
514 kcal | |
| | | B定食 | 白身魚の七味焼き
594 kcal | カニカマ入りふわふわ
玉子のあんかけご飯
573 kcal | デミハンバーグパスタ
737 kcal | スタミナとろろ丼
733 kcal | ミートボールの
トマトソースパスタ
659 kcal | 豚肉と
たっぷり野菜炒め
633 kcal | 白身魚の
ポテトチーズ焼き
753 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 | | |
| | | 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 | | | | | |
| | | 副菜 | もやしと法蓮草のナムル
餃子
ライス・味噌汁 | インゲンの中華和え
白身フライ
ライス・味噌汁 | 小松菜のなめ茸和え
アロエフルーツ
ライス・味噌汁 | 和風オニオンサラダ
カニ焼売
ライス・味噌汁 | 胡瓜と竹輪の梅マヨ和え
大学芋
ライス・味噌汁 | ごぼうの卵とじ
カニ風味サラダ
ライス・味噌汁 | ハムと玉葱のマリネ
カレーコロッケ
ライス・味噌汁 | |

~~~~~ もっと野菜を食べよう! ! 1日の目安は350gです。~~~~~

**ポイント** 野菜にはさまざまな働きがあります。出来るだけ残さず食べて、健康な体を持続しましょう。体の調子を整えるビタミン⇒疲労回復やかせ予防。健康な体を持続するミネラル⇒血液を作る鉄が含まれる。体内をきれいにする食物繊維⇒便秘改善。低エネルギーで肥満予防の効果的

★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きます。  
★お米は産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。