

12月掲示用

12月掲示用

		12月4日 月	12月5日 火	12月6日 水	12月7日 木	12月8日 金	12月9日 土	12月10日 日		
パン販売日		○	○	○	○	○	×	×		
通学生食堂利用可能日		○	○	○	○	○	○	×		
昼食	12:50 \$ 13:25	A定食	メキシカンピラフ 749 kcal	葱塩豚カルビ焼肉 815 kcal	鶏肉の味噌照り焼き 752 kcal	豚肉の生姜焼き炒め 691 kcal	豚焼肉丼 680 kcal	肉野菜炒め&餃子 742 kcal	野菜たっぷりタレカツ 704 kcal	
		B定食	ソースチキンカツ丼 753 kcal	鶏そぼろ三色丼 808 kcal	五目あんかけ焼きそば 653 kcal	回鍋肉 611 kcal	鮭のマヨネーズ焼き 762 kcal	スパゲティ カルボナーラ 681 kcal	海鮮塩焼きそば 589 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	チキンカレー 702 kcal	チキンカレー 702 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	きつねうどん 322 kcal			
		副菜	いんげんの胡麻和え ホタテクリームコロッケ ライス・味噌汁	フルーツ キャロットゼリー ごぼう巻き煮 ライス・味噌汁	カニ焼売 大根とツナの 和風サラダ ライス・味噌汁	カボチャそぼろあん ハム入り春雨サラダ ライス・味噌汁	法蓮草とベーコンの ソテー 豚キムチ豆腐 ライス・味噌汁	さつま揚げと こんにゃく煮 ごぼうサラダ ライス・味噌汁	海藻サラダ 牛肉コロッケ ライス・味噌汁	

ポイント



~~~~~受験生の皆さんへ、たまには息抜きも必要です。~~~~~  
受験シーズン真っただ中、皆さん頑張っていることと思います。でも時には息抜きも必要かも…  
12月のイベントでおもいっきり食べて楽しんで、息抜きをしましょう。また頑張るためにも…



|            |                      | 12月11日 月 | 12月12日 火                       | 12月13日 水               | 12月14日 木                             | 12月15日 金                       | 12月16日 土                 | 12月17日 日                          |                               |  |
|------------|----------------------|----------|--------------------------------|------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|--------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|--|
| パン販売日      |                      | ○        | ○                              | ○                      | ○                                    | ○                              | ×                        | ×                                 |                               |  |
| 通学生食堂利用可能日 |                      | ○        | ○                              | ○                      | ○                                    | ○                              | ×                        | ×                                 |                               |  |
| 昼食         | 12:50<br>\$<br>13:25 | A定食      | 豚キムチマヨネーズ丼<br>878 kcal         | ビーフトマトパスタ<br>807 kcal  | チキンステーキ<br>ガーリック醤油<br>815 kcal       | ポークソテー<br>和風おろしソース<br>726 kcal | 牛肉のあんかけご飯<br>624 kcal    | ハンバーグ<br>おろし照焼き<br>806 kcal       | 牛肉と野菜の<br>サムジャン炒め<br>607 kcal |  |
|            |                      | B定食      | 鶏の唐揚げ<br>コチマヨソース<br>975 kcal   | シーフードフライ<br>930 kcal   | オムハヤシ<br>940 kcal                    | 銀鮭の塩糍漬け焼き<br>648 kcal          | エビカツレツ<br>652 kcal       | 牛肉とごぼうの<br>時雨煮丼<br>734 kcal       | トルコライス<br>754 kcal            |  |
|            |                      | カレー定食    | ポークカレー<br>877 kcal             | ポークカレー<br>877 kcal     | ポークカレー<br>877 kcal                   | ポークカレー<br>877 kcal             | ポークカレー<br>877 kcal       | ポークカレー<br>878 kcal                |                               |  |
|            |                      | ラーメン定食   | 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             | きつねうどん<br>322 kcal       |                                   |                               |  |
|            |                      | 副菜       | ハムと玉葱のマリネ<br>じゃこポテト<br>ライス・味噌汁 | ツナサラダ<br>焼売<br>ライス・味噌汁 | しらすと胡瓜の和え物<br>ごぼうと竹輪の玉子とじ<br>ライス・味噌汁 | サツマイモサラダ<br>春巻き<br>ライス・味噌汁     | みかん<br>牛肉コロッケ<br>ライス・味噌汁 | アスパラの<br>ツナマヨ和え<br>プリン<br>ライス・味噌汁 | ハムエッグ<br>ごぼうサラダ<br>ライス・味噌汁    |  |

### ポイント



~~~~~19日は食育の日。今月のテーマは「みかん」です。~~~~~  
日本の冬を代表する果物。乾燥が気になるこの季節、みかんに多く含まれる美肌に大切な
ビタミンCは抗酸化作用により健康維持にも役立つ栄養素のひとつです。



| | | 12月18日 月 | 12月19日 火 | 12月20日 水 | 12月21日 木 | 12月22日 金 | 12月23日 土 | 12月24日 日 | | |
|------------|----------------------|----------|---|------------------------------------|-------------------------|--|--------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------|--|
| パン販売日 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | | |
| 通学生食堂利用可能日 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | | |
| 昼食 | 12:50
\$
13:25 | A定食 | 豚肉の白味噌炒め
712 kcal | チキンステーキ
レモンパッパー焼き
780 kcal | 厚切りポーク生姜焼き
690 kcal | タンドリーチキン丼
862 kcal | ピリ辛牛焼肉とナムル
730 kcal | スタミナ焼肉
チャーハン
685 kcal | ターメリックライスと
チキントマト煮
810 kcal | |
| | | B定食 | かきあげ卵とじ丼
785 kcal | 牛肉と茄子炒め
813 kcal | 海老天丼
666 kcal | ソース焼きそば
589 kcal | ヒレカツ
658 kcal | 鯖の七味焼き
784 kcal | | |
| | | カレー定食 | ビーフカレー
945 kcal | ポークカレー
877 kcal | チキンカレー
702 kcal | ビーフカレー
945 kcal | ポークカレー
877 kcal | チキンカレー
702 kcal | | |
| | | ラーメン定食 | | | | | | | | |
| | | 副菜 | 春雨の中華サラダ
ポテトとアスパラの
ソテー
ライス・味噌汁 | 豚肉と小松菜の
胡麻和え
えび焼売
ライス・味噌汁 | 海藻サラダ
春巻き
ライス・味噌汁 | ささみと法蓮草
味噌マヨ
里芋の味噌そぼろあん
ライス・味噌汁 | 豚肉と野菜の
キムチ和え
杏仁フルーツ
ライス・味噌汁 | キーマカレーコロッケ
冷奴
ライス・味噌汁 | ブロッコリーとコーンの
サラダ
揚げ餃子
ライス・味噌汁 | |

ポイント



~~~~~「師走」語源を知っていますか？~~~~~  
師走とは、「お寺のご住職(師)も、この月にはあわただしく走りだす」が語源と言われています。  
クリスマス・年の瀬の忙しさが落ち着きを失わせる。こんな時は、事故や怪我が発生しやすいので、十分気を付けて!!



|            |                      | 12月25日 月 | 12月26日 火                         | 12月27日 水                          | 12月28日 木                        | 12月29日 金                       | 12月30日 土      | 12月31日 日 |  |
|------------|----------------------|----------|----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|---------------|----------|--|
| パン販売日      |                      | ×        | ×                                | ×                                 | ×                               | ×                              | ×             | ×        |  |
| 通学生食堂利用可能日 |                      | ×        | ×                                | ×                                 | ×                               | ×                              | ×             | ×        |  |
| 昼食         | 12:50<br>\$<br>13:25 | A定食      | ビーフチーズズンジャー<br>790 kcal          | チキンソテー<br>ガーリックトマトソース<br>748 kcal | とんかつ定食<br>661 kcal              | 鶏肉の唐揚げ<br>カレーマヨソース<br>862 kcal | <h2>正月合宿</h2> |          |  |
|            |                      | B定食      |                                  |                                   |                                 |                                |               |          |  |
|            |                      | カレー定食    |                                  |                                   |                                 |                                |               |          |  |
|            |                      | ラーメン定食   |                                  |                                   |                                 |                                |               |          |  |
|            |                      | 副菜       | もやしと法蓮草の<br>ナムル<br>餃子<br>ライス・味噌汁 | インゲンの中華和え<br>白身フライ<br>ライス・味噌汁     | 小松菜のなめ茸和え<br>アロエフルーツ<br>ライス・味噌汁 | 和風オニオンサラダ<br>カニ焼売<br>ライス・味噌汁   |               |          |  |

★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。

※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。