

1月掲示用

1月掲示用

		1月8日 月	1月9日 火	1月10日 水	1月11日 木	1月12日 金	1月13日 土	1月14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	ポークステーキ 和風おろしソース 726 kcal	鶏の唐揚げ コチマヨソース 975 kcal	牛肉と野菜の野菜 サムジャン炒め 607 kcal	豚肉キムチ マヨネーズ丼 878 kcal	チキンステーキ ガーリック醤油 815 kcal	豚肉の生姜焼き ハンバーグ おろし照焼き 658 kcal 806 kcal	
		B定食					エビカツレツ 652 kcal	トルコライス 754 kcal	牛肉のあんかけご飯 624 kcal
		カレー 定食					ポークカレー 877 kcal	ポークカレー 878 kcal	
		ラーメン 定食					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	みかん 春巻き ライス・味噌汁	サツマイモサラダ 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

ポイント



~~~~旬の野菜や果物を食べましょう~~~~  
冬に旬を迎える野菜は、大根・人参・たけのこ・蓮根・白菜・春菊などがあります。鍋物にぴったりの野菜達です。  
また、具沢山の味噌汁などもお勧めです。食後には、今が旬のみかんがおすすめ。



|            |                      | 1月15日 月    | 1月16日 火                                 | 1月17日 水                            | 1月18日 木                    | 1月19日 金                                          | 1月20日 土                                | 1月21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<br>生姜焼き<br>690 kcal | タンドリーチキン丼<br>862 kcal                            | スタミナ焼肉<br>チャーハン<br>685 kcal            | ピリ辛牛焼肉と<br>ナムル<br>730 kcal  | ターメリックライスと<br>チキントマト煮<br>810 kcal  |  |
|            |                      | B定食        | 牛丼<br>827 kcal                          | 牛肉と茄子炒め<br>813 kcal                | 海老天丼<br>666 kcal           | ソース焼きそば<br>589 kcal                              | ヒレカツ<br>658 kcal                       | 鯖の七味焼き<br>784 kcal          | かきあげ卵とじ丼<br>785 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>945 kcal                     | ビーフカレー<br>945 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         | 塩ラーメン<br>431 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<br>ソテー<br>ライス・味噌汁 | 豚肉と小松菜の<br>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    | ささみと法蓮草<br>味噌マヨ<br>ブロッコリーと<br>コーンのサラダ<br>ライス・味噌汁 | ふろふき大根<br>きのこあんかけ<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 | 豚肉と野菜の<br>キムチ和え<br>揚げ餃子<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「大根」です。~~~~  
大根は、春の七草のひとつの「ススシロ」として、日本では古くから親しまれている野菜です。冬から春にかけて旬をむかえ、寒い時期の大根は、甘みがありみずみずしいのが特徴です。さまざまな料理に姿を変える万能な大根を、お楽しみください。



| | | 1月22日 月 | 1月23日 火 | 1月24日 水 | 1月25日 木 | 1月26日 金 | 1月27日 土 | 1月28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 | ビーフチーズ
ジンジャー
790 kcal | チキンステーキ
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 | 回鍋肉丼
651 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 | 麻婆豆腐炒飯
566 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 | 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 | 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 | |

ポイント



~~~~/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もあります。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。



|            |                      | 1月29日 月    | 1月30日 火                                 | 1月31日 水                               | 2月1日 木                             | 2月2日 金                            | 2月3日 土                                | 2月4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        | メキシカンピラフ<br>749 kcal                    | 葱塩豚カルビ焼肉<br>815 kcal                  | 鶏肉の味噌照り焼き<br>752 kcal              | 豚肉の生姜焼き炒め<br>691 kcal             | 豚焼肉丼<br>680 kcal                      | 札幌名物ジンギスカン<br>742 kcal                | 野菜たっぷりクレープ<br>704 kcal     |  |
|            |                      | B定食        | 鮭のマヨネーズ焼き<br>762 kcal                   | ソースチキンカツ丼<br>753 kcal                 | 五目あんかけ<br>焼きそば<br>653 kcal         | 鶏そぼろ三色丼<br>808 kcal               | スパゲティー<br>カルボナーラ<br>681 kcal          | 肉野菜炒め&餃子<br>742 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<br>コロッケ<br>ライス・味噌汁 | フルーツキャロット<br>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<br>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<br>ソテー<br>豚キムチ豆腐<br>ライス・味噌汁 | さつま揚げと<br>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 |  |

ポイント



~~~~発酵食品は体に良いため、積極的に食べましょう!!~~~~  
腸内の善玉菌は、発酵食品をとることで活性化されます。日々の食事に取り入れ腸内から体を元気にしていきましょう。善玉菌には乳酸菌や納豆菌などがあります。腸内の環境を整えたり、免疫力を高め病気などになりにくくします。発酵食品⇒味噌・ヨーグルト・チーズ・納豆・漬物・酢など…



★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。

※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。