



4月掲示用



4月掲示用

		4月9日 月	4月10日 火	4月11日 水	4月12日 木	4月13日 金	4月14日 土	4月15日 日	
パン販売日		×	×	○	○	○	×	×	
通学生食堂利用可能日		×	○	○	○	○	○	×	
昼食	12:40	A定食	チキンステーキ レモンペッパー焼き 791 kcal	豚と玉葱の サムジャン炒め 595 kcal	豚月見丼 743 kcal	札幌名物 ジンギスカン 674 kcal	バジルチキン チーズ焼き 750 kcal	豚の塩こうじ焼き 655 kcal	肉団子と鶏唐揚 甘辛炒め 893 kcal
		B定食	五目黒醤油炒飯 594 kcal	ミックスフライ 803 kcal	フライドチキン サラダ仕立て 996 kcal	海鮮チリソース 533 kcal	かつ丼 722 kcal	カレーピラフと ハーブチキン 652 kcal	焼うどん 419 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	
	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	きつねうどん 322 kcal		
	副菜	五目金平 もやしとハムの 和え物 ライス・味噌汁	湯豆腐そぼろあん ほうれん草の 納豆和え 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	麻婆春雨 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	卵ともやし炒め物 小松菜とツナ 辛子和え ライス・味噌汁	ささみ梅しそ揚げ フルーツ キャロットゼリー 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細菌・ウイルスがいっぱい!!~~~~  
 風邪などの病気が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。手を洗って細菌をシャットアウト!!


|            |           | 4月16日 月                            | 4月17日 火                     | 4月18日 水                                        | 4月19日 木                               | 4月20日 金                      | 4月21日 土                                 | 4月22日 日                            |                     |
|------------|-----------|------------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------|---------------------|
| パン販売日      |           | ○                                  | ○                           | ○                                              | ○                                     | ○                            | ×                                       | ×                                  |                     |
| 通学生食堂利用可能日 |           | ○                                  | ○                           | ○                                              | ○                                     | ○                            | ×                                       | ×                                  |                     |
| 昼食         | 12:40     | A定食                                | 油淋鶏<br>853 kcal             | チキンステーキ<br>アメリカソース<br>873 kcal                 | ポーク<br>味噌マヨソース<br>857 kcal            | 焼きカレー<br>ハンバーグ<br>705 kcal   | チキンフリッター<br>タルタルソース添え<br>720 kcal       | 鶏唐揚胡麻<br>マヨネーズ丼<br>1073 kcal       | 牛焼肉<br>750 kcal     |
|            |           | B定食                                | 豚肉と<br>たっぷり野菜炒め<br>681 kcal | 豚挽き肉の<br>味噌炒め丼<br>729 kcal                     | ミートソース<br>スパゲティ<br>638 kcal           | タラの唐揚<br>チリソースがけ<br>569 kcal | 回鍋肉<br>785 kcal                         | 銀鮭の照焼き<br>614 kcal                 | ソース焼きそば<br>531 kcal |
|            | カレー<br>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>877 kcal                      |                                    |                     |
|            | 13:20     | 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        | 大根の<br>中華そぼろあん<br>豆腐サラダ<br>ライス・味噌汁 | 大学芋<br>春雨サラダ<br>ライス・味噌汁     | 葉大根と干しエビの<br>炒め物<br>白菜と胡瓜の<br>なめ茸和え<br>ライス・味噌汁 | さつま揚げと<br>こんにゃく煮<br>ポテトサラダ<br>ライス・味噌汁 | 中華風きんぴら<br>杏仁フルーツ<br>ライス・味噌汁 | 白滝の五目炒め煮<br>海苔とほうれん草の<br>ナムル<br>ライス・味噌汁 | 海鮮焼売<br>もやしと竹輪の<br>辛子和え<br>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!!


※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。

| | | 4月23日 月 | 4月24日 火 | 4月25日 水 | 4月26日 木 | 4月27日 金 | 4月28日 土 | 4月29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
797 kcal | 帯広風豚丼
705 kcal | イタリアン
ハンバーグステーキ
707 kcal | 豚バラ肉の葱塩炒め
758 kcal | ガリバタチキン
654 kcal | タンドリーチキン丼
813 kcal | トンテキプレート
855 kcal |
| | | B定食 | 鶏照り温玉丼
725 kcal | ビビンバ丼
672 kcal | 海鮮炒飯
466 kcal | 海鮮天丼
671 kcal | 焼豚目玉焼き丼
710 kcal | 白身魚の
スイートチリソース
764 kcal | 野菜かき揚げうどん
565 kcal |
| | カレー
定食 | ビーフカレー
824 kcal | ビーフカレー
824 kcal | ビーフカレー
824 kcal | ビーフカレー
824 kcal | ビーフカレー
824 kcal | ビーフカレー
824 kcal | ビーフカレー
824 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 | きつねうどん
322 kcal | | |
| | 副菜 | 白身魚フライ
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
じゃこポテト
ライス・味噌汁 | 豆腐と菜の花の炒め
春巻き
ライス・味噌汁 | 豚肉と野菜の
キムチ和え
グレープゼリー
ライス・味噌汁 | ハムエッグフライ
ポテトサラダ
ライス・味噌汁 | 厚揚げと白菜の
味噌炒め
ツナサラダ
ライス・味噌汁 | 海藻サラダ
焼売
ライス・味噌汁 | |

食材図鑑 

いちご…効用 美肌効果、風邪予防、がん予防 キウイ…効用 疲労回復、高血圧予防、便秘改善
 アスパラ…効用 疲労回復、貧血予防、肝機能向上 たけのこ…効用 疲労回復、貧血予防
 あじ…効用 動脈硬化予防、脳卒中予防、肩こり解消、骨粗鬆症予防

| | | 4月30日 月 | 5月1日 火 | 5月2日 水 | 5月3日 木 | 5月4日 金 | 5月5日 土 | 5月6日 日 |
|------------|-----------|--------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|---|--------|--------|
| パン販売日 | | ○ | ○ | × | × | × | × | × |
| 通学生食堂利用可能日 | | ○ | ○ | × | × | × | × | × |
| 昼食 | 12:40 | A定食 | ザンギ定食
856 kcal | トルコライス
755 kcal | 鶏とカシューナッツの
炒め物
548 kcal |  | | |
| | | B定食 | 大盛り炒飯
619 kcal | サーモンフライ
タルタルソース
624 kcal | 五目中華丼
673 kcal | | | |
| | カレー
定食 | 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 | | | | |
| | 副菜 | 葉大根と鶏の生姜醤油
トマトとじゃこのサラダ
ライス・味噌汁 | 春巻き
ささみと胡瓜の
梅和え
ライス・味噌汁 | 豆腐の味噌チーズ焼き
もやしのナムル
ライス・味噌汁 | | | | |

栄養豆知識 

今回は、「食欲不振」についてです。食欲不振は病気やストレス、疲労、食べ過ぎや栄養不足などが原因で起こります。
 ・病気が原因の場合…治療が先決です。 ・食べ過ぎや夜更かしが原因の場合…生活習慣の見直しが必要です。
 ・ストレスや疲労、栄養の偏りが原因の場合…各種栄養素をバランスよく摂取することが重要です。

★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。あらかじめご了承のほど、よろしくお願いいたします。
 ★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。