

9月掲示用

9月掲示用

		9月3日 月	9月4日 火	9月5日 水	9月6日 木	9月7日 金	9月8日 土	9月9日 日
パン販売日		○	○	○	○	○	×	×
通学生食堂利用可能日		○	○	○	×	○	○	×
昼食	12:40	A定食	チーズハンバーグとエビフライ 722 kcal	ブルコギ風 869 kcal	グリルチキンフレッシュトマトソース 849 kcal	厚切りポーク生姜焼き 690 kcal	豚肉冷しゃぶごまだれ 823 kcal	ヒレカツ 658 kcal
		B定食	メキシカンピラフフライドチキン添え 749 kcal	海老フライ卵とじ丼 677 kcal	そばめし 715 kcal	鶏肉のごま照焼き丼 758 kcal	タコライス 608 kcal	鶏そぼろ三食丼 808 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	豆腐サラダ 牛肉コロッケ ライス・味噌汁	大根と小海老の和え物 がんと小松菜の煮物 ライス・味噌汁	黒豚餃子 ツナと白菜の和え物 ライス・味噌汁	豆腐と菜の花の炒め ブロッコリーとユーンのサラダ ライス・味噌汁	カリフラワーとハムのマリネ アスパラソテー ライス・味噌汁	大根とカニカマのサラダ ミニ鮭フライ ライス・味噌汁	めかぶと大根の和え物 アセロラゼリー ライス・味噌汁

ポイント



～～～カルシウムを摂って骨を丈夫にしよう！～～～
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。ケ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。



		9月10日 月	9月11日 火	9月12日 水	9月13日 木	9月14日 金	9月15日 土	9月16日 日
パン販売日		○	○	○	○	○	×	×
通学生食堂利用可能日		○	○	○	○	○	○	×
昼食	12:40	A定食	チキンの香草パン粉焼き 908 kcal	牛丼 763 kcal	煮かつ 863 kcal	チキン南蛮タルタル添え 939 kcal	豚肉と彩り野菜のスタミナ焼き 585 kcal	鶏唐揚胡麻マヨ丼 985 kcal
		B定食	オムハヤシ 600 kcal	銀鮭の塩麹漬け焼き 627 kcal	ビーフジンジャー 773 kcal	麻婆豆腐 702 kcal	海老天丼 677 kcal	ミートソーススパゲティ 638 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	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	里芋とがんと煮物 海藻サラダ ライス・味噌汁	ごぼうと春雨のチャブチ ポテトの磯チーズ和え ライス・味噌汁	いんげんのきんぴら エビとキャベツと卵の炒め ライス・味噌汁	ハムエッグフライ チキンサラダ 柚子胡椒風味 ライス・味噌汁	豚肉キムチ豆腐 春雨の中華サラダ ライス・味噌汁	こんにゃく金平 フルーツ キャロットゼリー ライス・味噌汁	厚揚げの中華風そぼろ煮 大根の明太じゃこ和え ライス・味噌汁

食材図鑑

夏が旬の食材

ぶどう
まつたけ

効用
疲労回復、動脈硬化予防、便秘改善
冷え性改善、美肌効果、疲労回復

効用
疲労回復、便秘改善、利尿作用
動脈硬化予防、疲労回復、便秘改善

※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。

		9月17日 月	9月18日 火	9月19日 水	9月20日 木	9月21日 金	9月22日 土	9月23日 日
パン販売日		×	○	○	○	○	×	×
通学生食堂利用可能日		×	○	○	○	○	○	×
昼食	12:40	A定食	鶏肉ときのこの七味炒め 643 kcal	豚の塩麹焼き 655 kcal	彩り野菜と鶏肉の香味黒酢あん 901 kcal	トンテキプレート丼 799 kcal	札幌名物ジンギスカン 670 kcal	油淋鶏 852 kcal
		B定食	豚バラ塩炒め丼 741 kcal	デミハンバーグパスタ 737 kcal	豚肉キムチマヨネーズ丼 878 kcal	鯛の葱味噌焼き 615 kcal	ガバオライスプレート 589 kcal	スパゲティカルボナーラ 605 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	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	きつねうどん 322 kcal		
	副菜	サツマイモサラダ さつま揚げとこんにゃく煮 ライス・味噌汁	フルーツキャロットゼリー 牛肉コロッケ ライス・味噌汁	コーンコロッケ 白菜のゆかり和え ライス・味噌汁	胡瓜と竹輪の梅マヨ和え アスパラときのこのソテー ライス・味噌汁	豚肉と野菜のキムチ和え はちみつレモンゼリー ライス・味噌汁	大根と明太じゃこ和え はちみつレモンゼリー ライス・味噌汁	黒豚焼売 大根とカニ風味のマヨネーズ和え ライス・味噌汁

ポイント

～～～19日は食育の日。今月のテーマは「茄子」です。～～～
茄子の旬は、6月～9月の暑い時期です。水分を多く含んでいるため、体を冷やしてくれる野菜としても知られています。漬物、炒め物、揚げ物などどんな料理にも使える万能野菜です。



		9月24日 月	9月25日 火	9月26日 水	9月27日 木	9月28日 金	9月29日 土	9月30日 日
パン販売日		×	○	○	×	×	×	×
通学生食堂利用可能日		×	○	○	○	×	○	×
昼食	12:40	A定食	鶏肉山賊焼き 736 kcal	ロコモコ 703 kcal	回鍋肉 611 kcal	鶏竜田揚げと夏野菜のわさびソース 635 kcal	北海道豚丼 791 kcal	鶏唐揚胡麻マヨソース 983 kcal
		B定食	サバ味噌焼き 809 kcal	ミックスプレート 761 kcal	天丼 758 kcal	オム焼きそば 669 kcal	五目黒炒飯&エビチリ 654 kcal	トマトのビーフストロガノフ 629 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	
	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	キーマカレーコロッケ 豚肉と小松菜のごま和え ライス・味噌汁	じゃこポテト グレーゼリー ライス・味噌汁	メンチカツ ブロッコリー明太子マヨネーズ和え ライス・味噌汁	焼売 ほうれん草の納豆和え ライス・味噌汁	ミニ白身魚フライ もやしのナムル ライス・味噌汁	こんにゃく金平 フルーツ キャロットゼリー ライス・味噌汁	春巻き オクラとツナの辛子和え ライス・味噌汁

栄養豆知識

今回は「ストレス・イライラ・不眠」についてです。ストレスには、その原因が人間関係や心の問題などによる精神的なものと、環境や疲労、栄養不足などによる肉体的なものがあります。ストレス解消には、気分転換と抗ストレス作用のある栄養素の十分な摂取が役立ちます。
対策 ①抗ストレスの栄養素を ②ビタミンとミネラルをたっぷり ③不眠には牛乳やハーフティーンを ④気分転換を大切に

★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、よろしくお願いたします。
★定食には小鉢が2品、ライス、味噌汁が付きまます。
★お米は道産米を使用しております。