北嶺中・高 青雲寮

Lunch Menu

3月掲示用

※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。

昼食 12:40 ～ 13:20

	3月4日 月	3月5日 火	3月6日 水	3月7日 木	3月8日 金	3月9日 土	3月10日 日
パン販売日	×	○	○	○	○	×	×
通学生食堂利用可能日	×	○	○	○	○	○	×
A定食	チャイニーズチキン丼 933 kcal	さっぱり紫蘇香る豚唐揚 977 kcal	豚肉の生姜焼き 810 kcal	鮭の味噌バター炒め定食 704 kcal	豚焼肉丼 642 kcal	油淋鶏 919 kcal	豚肉の葱塩炒め 692 kcal
B定食	八宝菜 589 kcal	牛肉柳川丼 671 kcal	五目黒醤油炒飯 523 kcal	鶏肉の南部焼 864 kcal	チーズハンバーグとエビフライ 716 kcal	麻婆豆腐丼 703 kcal	カレー南蛮うどん 956 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	海鮮焼売	豚肉と野菜のキムチ和え	牛肉コロッケ	春巻き	焼き餃子	さつま揚げとこんにゃく煮	カニクリームコロッケ
	海藻サラダ	ブロッコリーとコーンのサラダ	春雨サラダ	胡瓜と若芽の酢の物	ほうれん草のお浸し	ごぼうサラダ	ひじきと胡瓜のサラダ
	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁

食材図鑑
3月が旬の食材

	効用		効用
いちご …	美肌効果、風邪予防、動脈硬化予防	キウイフルーツ …	美肌効果、疲労回復、肝機能向
たまねぎ …	疲労回復、便秘改善、高血圧予防	まだい …	動脈硬化予防、肝機能向上、高血圧予

昼食 12:40 ～ 13:20

	3月11日 月	3月12日 火	3月13日 水	3月14日 木	3月15日 金	3月16日 土	3月17日 日
パン販売日	○	○	○	○	○	×	×
通学生食堂利用可能日	○	○	○	○	○	○	×
A定食	ハーブパン粉のイタリアポークカツレツ 947 kcal	たけのこと菜の花のペペロンチーノ 598 kcal	焼豚目玉焼き丼 654 kcal	鶏肉のトマト味噌焼き 851 kcal	牛肉のサムジャン炒め 607 kcal	ハンバーグおろし照焼きソース丼 806 kcal	ハヤシライスチキンカツ添え 989 kcal
B定食	鮭のクリームソースパスタ 714 kcal	牛焼肉丼 723 kcal	エビカツレツ 686 kcal	オム焼きそば 696 kcal	トルコライス 755 kcal	海老天丼 677 kcal	回鍋肉丼 785 kcal
カレー定食	チキンカレー 702 kcal	チキンカレー 703 kcal	チキンカレー 704 kcal	チキンカレー 705 kcal	チキンカレー 706 kcal	チキンカレー 707 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	ツナサラダ	サツマイモサラダ	しらすと胡瓜の和え物	オクラとツナの辛し和え	アスパラのツナマヨ和え	ごぼうサラダ
	じゃこポテト	ごぼうと竹輪の卵とじ	焼売	春巻き	コーンコロッケ	ポテトカレーソース	ハムエッグ
	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁

ポイント

～・～・～19日は食育の日。今月のテーマは「菜の花」です。～・～・～

菜の花は、アブラナ科の花芽の総称。「なばな」や「はなな」とも呼ばれ、旬は冬から早春にかけて。

やわらかい蕾、葉、茎を食べる花野菜のひとつで独特な苦味や香りが、春の訪れを教えてくれます。

昼食 12:40 ～ 13:20

	3月18日 月	3月19日 火	3月20日 水	3月21日 木	3月22日 金	3月23日 土	3月24日 日
パン販売日	○	○	×	×	×	×	×
通学生食堂利用可能日	○	○	×	×	×	×	×
A定食	鶏の唐揚げカレー風味 826 kcal	ガリバタ鶏定食 942 kcal	豚丼 772 kcal	ミートソーススパゲティー 640 kcal	札幌名物ジンギスカン 765 kcal	チキンステーキレモンペッパー焼き 791 kcal	煮込みハンバーグ 719 kcal
B定食	シーフードピラフエビフライ添え 502 kcal	豚しゃぶ葱たっぷりピリ辛味噌だれ 982 kcal	鮭の葱味噌焼き 718 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				
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				
副菜	大根とツナの和風サラダ	切り昆布の煮物	海藻サラダ	ささみと小松菜の味噌マヨ和え	イカと胡瓜の中華和え	チキンとブロッコリーのサラダ	ワンタン中華和え
	里芋の味噌そぼろあん	春巻き	大学芋	白菜とエノキのカレー炒め	厚揚げと白菜の味噌炒め	キーマカレーコロッケ	焼売
	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁

ポイント

～・～・～疲れやすい季節の変わり目は、しっかりと食事を摂りましょう～・～・～

★疲労回復効果のある3つの栄養素は？①ビタミンB2⇒豚肉・レバー・白米・大豆・ごま等

②アリシン⇒ニンニク・ニラ・長ネギ・玉葱等　③クエン酸⇒レモン・みかん・キウイ・梅干し・お酢等

★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、味噌汁がつきます。

★お米は道産米を使用しております。

AIM SERVICES CO., LTD.