

5月 掲示用

5月 掲示用

	5月1日	水	5月2日	木	5月3日	金	5月4日	土	5月5日	日	5月6日	月	5月7日	火
パン販売日	×		×		×		×		×		×		×	
通学生食堂利用可能日	×		×		×		×		×		×		×	

ゴールデンウィーク

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!!~~~~  
 関内の善玉菌は、発酵食品をす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。

|            |      |   |      |   |       |   |       |   |       |   |       |   |       |   |
|------------|------|---|------|---|-------|---|-------|---|-------|---|-------|---|-------|---|
|            | 5月8日 | 水 | 5月9日 | 木 | 5月10日 | 金 | 5月11日 | 土 | 5月12日 | 日 | 5月13日 | 月 | 5月14日 | 火 |
| パン販売日      | ×    |   | ×    |   | ○     |   | ×     |   | ×     |   | ○     |   | ○     |   |
| 通学生食堂利用可能日 | ×    |   | ×    |   | ○     |   | ○     |   | ×     |   | ○     |   | ○     |   |

|    |                      |        |                              |                                   |                                     |                                |                                |
|----|----------------------|--------|------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| 昼食 | 12:40<br>\$<br>13:20 | A定食    | 豚焼肉丼                         | 油淋鶏                               | 豚肉の葱塩炒め                             | ハーブパン粉のイタリアポークカツレツ             | 照り焼きチキンマヨソース                   |
|    |                      | B定食    | チーズハンバーグとエビフライ               | 麻婆豆腐丼                             | カレー南蛮うどん                            | 鮭のクリームソースパスタ                   | 牛焼肉丼                           |
|    |                      | カレー定食  | ポークカレー                       | ビーフカレー                            |                                     | チキンカレー                         | キーマカレー                         |
|    |                      | ラーメン定食 | きつねうどん                       | 味噌ラーメン                            |                                     | 味噌ラーメン                         | 塩ラーメン                          |
|    |                      | 副菜     | 焼き餃子<br>ほうれん草のお浸し<br>ライス・味噌汁 | さつま揚げとこんにゃく煮<br>ごぼうサラダ<br>ライス・味噌汁 | カニクリームコロッケ<br>ひじきと胡瓜のサラダ<br>ライス・味噌汁 | 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>ごぼうと竹輪の卵とじ<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「じゃがいも」です。~~~~  
 世界中で愛されているじゃがいも。日本では、粉質でほくほくした男爵、粘質でしっとりしたメークインがメジャーです。旬は春と秋の2回。春から初夏にかけて収穫されます。

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|-------|---|-------|---|-------|---|-------|---|-------|---|-------|---|-------|---|
| | 5月15日 | 水 | 5月16日 | 木 | 5月17日 | 金 | 5月18日 | 土 | 5月19日 | 日 | 5月20日 | 月 | 5月21日 | 火 |
| パン販売日 | ○ | | ○ | | ○ | | × | | × | | ○ | | ○ | |
| 通学生食堂利用可能日 | ○ | | ○ | | ○ | | × | | × | | ○ | | ○ | |

| | | | | | | | | | |
|----|----------------------|--------|---------------------------|------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|---|---------------------------------|
| 昼食 | 12:40
\$
13:20 | A定食 | 焼豚目玉焼き丼 | 鶏肉とじゃがいものトマト煮 | 牛肉のサムジャン炒め | ハンバーグおろし照り焼きソース丼 | ハヤシライスチキンカツ添え | 鶏の唐揚げカレー風味 | カリバタチキン丼 |
| | | B定食 | エビカツカツレツ | オム焼きそば | トルコライス | 海老天丼 | 回鍋肉丼 | シーフードピラフエビフライ添え | 豚しゃぶ葱たっぷりピリ辛味噌だれ |
| | | カレー定食 | ポークカレー | ビーフカレー | チキンカレー | キーマカレー | | ポークカレー | ビーフカレー |
| | | ラーメン定食 | 醤油ラーメン | 味噌ラーメン | きつねうどん | 塩ラーメン | | 塩ラーメン | 醤油ラーメン |
| | | 副菜 | サツマイモサラダ
焼売
ライス・味噌汁 | しらすと胡瓜の和え物
春巻き
ライス・味噌汁 | オクラとツナの辛し和え
コーンコロッケ
ライス・味噌汁 | アスパラのツナマヨ和え
ポテトカレーソース
ライス・味噌汁 | ごぼうサラダ
ハムエッグ
ライス・味噌汁 | 大根とツナの和風サラダ
里芋の味噌そぼろあん
もち麦ライス・味噌汁 | 春雨の中華サラダ
海老春巻き
もち麦ライス・味噌汁 |

食材図鑑

もも … 食欲増進、疲労回復、便秘改善 メロン … 疲労回復、利尿作用、むくみ解消
 トマト … 高血圧予防、がん予防、美肌効果 ニンニク … 疲労回復、冷え性改善、動脈硬化予防

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|-------|---|-------|---|-------|---|-------|---|-------|---|-------|---|-------|---|
| | 5月22日 | 水 | 5月23日 | 木 | 5月24日 | 金 | 5月25日 | 土 | 5月26日 | 日 | 5月27日 | 月 | 5月28日 | 火 |
| パン販売日 | ○ | | ○ | | ○ | | × | | × | | ○ | | ○ | |
| 通学生食堂利用可能日 | ○ | | ○ | | ○ | | × | | × | | ○ | | ○ | |

| | | | | | | | | | |
|----|----------------------|--------|----------------------------|--|---|--|--------------------------------|---------------------------------------|---|
| 昼食 | 12:40
\$
13:20 | A定食 | 豚丼 | ミートソースパグチー | 札幌名物ジンギスカン | チキンステーキレモンペッパー焼き | 煮込みハンバーグ | 鶏肉と彩り野菜のオープン焼き | 豚肉のオーロラソース |
| | | B定食 | 鮭の葱味噌焼き | ゴマ香黒炒飯 | 鶏天と豆腐の揚げ出し | ホキの唐揚げあんかけ | オイスター葱焼きそば | 鯖の竜田揚げ | 和風麻婆茄子丼 |
| | | カレー定食 | チキンカレー | キーマカレー | ポークカレー | ビーフカレー | | チキンカレー | キーマカレー |
| | | ラーメン定食 | 味噌ラーメン | 塩ラーメン | きつねうどん | 醤油ラーメン | | 味噌ラーメン | 塩ラーメン |
| | | 副菜 | 海藻サラダ
大学芋
もち麦ライス・味噌汁 | ささみと小松菜の味噌マヨ和え
白菜とエノキのカレー炒め
もち麦ライス・味噌汁 | イカと胡瓜の中華和え
厚揚げと白菜の味噌炒め
もち麦ライス・味噌汁 | チキンとブロッコリーのサラダ
キーマカレーコロッケ
もち麦ライス・味噌汁 | ワンタン中華和え
海鮮焼売
もち麦ライス・味噌汁 | イカと野菜のバター炒め
もやしと法蓮草のナムル
ライス・味噌汁 | 青梗菜とエリンギの炒め
アスパラとベーコンの和え物
ライス・味噌汁 |

ポイント

今回は、「スタミナ不足(夏ぼて)」についてです。
 スタミナ不足には何よりもバランスのとれた食事が肝心です。スタミナ不足とは、疲れやすい・精力や持久力の低下、集中力の低下などの共通点が多いものの、原因はさまざまです。

| | | | | | | | | | | |
|------------|-------|---|-------|---|-------|---|------|---|------|---|
| | 5月29日 | 水 | 5月30日 | 木 | 5月31日 | 金 | 6月1日 | 土 | 6月2日 | 日 |
| パン販売日 | ○ | | × | | × | | × | | × | |
| 通学生食堂利用可能日 | ○ | | × | | × | | ○ | | × | |

| | | | | | | | |
|----|----------------------|--------|-------------------------------|--|--------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|
| 昼食 | 12:40
\$
13:20 | A定食 | 鶏のごまだれ焼 | ポロニーヤ風とんかつ | 鶏肉の七味味噌マヨネーズ | 鶏唐揚げと旬の野菜の南蛮あんかけ | トマトソースハンバーグ |
| | | B定食 | デミハンバーグパスタ | 白身魚のポテトチーズ焼き | 焼売の天ぷらチリソースかけ | カニカマ入りふわふわ玉子のあんかけご飯 | ラーメンサラダ |
| | | カレー定食 | ポークカレー | ビーフカレー | チキンカレー | キーマカレー | |
| | | ラーメン定食 | 醤油ラーメン | 味噌ラーメン | きつねうどん | 塩ラーメン | |
| | | 副菜 | ごぼうの卵とじ
カニ風味サラダ
ライス・味噌汁 | れんこんとエリンギのオイスター炒め
チーズビーンズサラダ
ライス・味噌汁 | メンチカツ
春雨のごま風味サラダ
ライス・味噌汁 | 厚揚げそぼろ煮
イカマリネ
ライス・味噌汁 | 白身魚のふわふわ豆腐
杏仁フルーツ
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・ヨーグルトやコンブ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。

★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、よろしく申し上げます。  
 ★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。