

6月揭示用

6月揭示用

		6月1日 土	6月2日 日	6月3日 月	6月4日 火	6月5日 水	6月6日 木	6月7日 金
パン販売日		X	X	○	○	○	○	○
通学生食堂利用可能日		X	X	○	○	○	○	○
昼食	A定食	メキシカンピラフ 749 kcal	煮かつ 803 kcal	グリルチキンフレッシュトマトのソース 849 kcal	厚切りポーク生姜焼き 690 kcal	ブルコギ 869 kcal		
	B定食	チーズハンバーグ 716 kcal	タコライス 608 kcal	そばめし 722 kcal	鯖の塩焼き 768 kcal	海老フライ卵とじ 668 kcal		
	カレー定食	ポークカレー 877 kcal	ビーフカレー 824 kcal	チキンカレー 702 kcal	キーマカレー 574 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 がんもとおひたしの煮物 ライス・味噌汁	アセロラゼリー 里芋とえびのチーズ焼き ライス・味噌汁	ツナと白菜の和え物 ミニ鮭フライ ライス・味噌汁	ブロッコリーとコーンのサラダ 豆腐の海老あんかけ ライス・味噌汁	カリフラワーとハムのマリネ 黒豚餃子 ライス・味噌汁		

ポイント

夏野菜には、水分やカリウムを含んでいるものが多く、体にこもった熱を体の中からクールダウンしてくれます。トマト・きゅうり・ピーマン・ゴーヤ・茄子・トウモロコシ・かぼちゃ等、濃いハッキリした色の野菜が特徴です。

		6月8日 土	6月9日 日	6月10日 月	6月11日 火	6月12日 水	6月13日 木	6月14日 金
パン販売日		X	X	○	○	○	○	X
通学生食堂利用可能日		○	X	○	○	○	○	○
昼食	A定食	ヒレカツ 730 kcal	豚肉の胡麻味噌焼き 678 kcal	ビーフマトバスタ 807 kcal	チキン南蛮タルタル添え 942 kcal	ビーフジンジャー 773 kcal	豚肉と彩り野菜のスタミナ焼き 585 kcal	チキン香草パン粉焼き 908 kcal
	B定食	鶏肉のごま照焼き 731 kcal	鶏そぼろ三色丼 808 kcal	麻婆豆腐丼 778 kcal	銀鮭の塩麹漬け焼き 664 kcal	豚肉冷しゃぶピリ辛味噌 700 kcal	オムハヤシ 543 kcal	海老天丼 677 kcal
	カレー定食	ビーフカレー 824 kcal		チキンカレー 702 kcal	キーマカレー 574 kcal	ポークカレー 877 kcal	ビーフカレー 824 kcal	チキンカレー 702 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	大根と小海老の和え物 大豆と菜の花の炒め ライス・味噌汁	大根とカニカマのサラダ じゃがいもとピーマンの炒め ライス・味噌汁	海藻サラダ 里芋とがんもの煮物 ライス・味噌汁	フルーツキャロットゼリー ごぼうと春雨のチャブチュ ライス・味噌汁	中華風冷奴 いんげんのきんぴら ライス・味噌汁	大根の明太じゃこ和え ハムエッグ ライス・味噌汁	チキンサラダ 厚揚げの中華風そぼろ煮 ライス・味噌汁

ポイント

炭水化物はぶどう糖等へ変化し脳のエネルギーとなります。集中力アップにかかせません。また、チョコレート・あんこは「テオブロミン」という成分が含まれていて、記憶力・集中力を高めてくれます。カカオには「フラボノイド」効果もあります。

		6月15日 土	6月16日 日	6月17日 月	6月18日 火	6月19日 水	6月20日 木	6月21日 金
パン販売日		X	X	○	○	○	○	○
通学生食堂利用可能日		X	X	○	○	○	○	○
昼食	A定食	鶏唐揚胡麻マヨ丼 985 kcal	焼き鳥丼 766 kcal	鶏天ぷら揚げ 葱タレかけ 777 kcal	豚の塩麹焼き 655 kcal	油淋鶏 852 kcal	トンテキプレート 799 kcal	札幌名物ジンギスカン 765 kcal
	B定食	ミートソーススパゲティ 640 kcal	オイスター葱焼きそば 629 kcal	豚バラ塩炒め 741 kcal	とろろ玉かつ丼 732 kcal	鯛の葱味噌焼き 615 kcal	大きなメンチカツ 819 kcal	豚肉キムチマヨネーズ丼 878 kcal
	カレー定食	キーマカレー 574 kcal		ポークカレー 877 kcal	ビーフカレー 824 kcal	チキンカレー 702 kcal	キーマカレー 574 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	味噌ラーメン 476 kcal	きつねうどん 322 kcal
	副菜	春雨の中華サラダ 豚肉キムチ豆腐 ライス・味噌汁	トマトバジルマリネ ポテトの磯チーズ和え ライス・味噌汁	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	青りんごゼリー 牛肉コロッケ ライス・味噌汁	白菜のゆかり和え アスパラときのこのソテー ライス・味噌汁	胡瓜と竹輪の梅マヨ和え 海鮮焼売 ライス・味噌汁	大根とカニ風味のマヨネーズ和え 大学芋 ライス・味噌汁

食材図鑑

初夏が旬の食材

- パイナップル ... 消化促進、疲労回復、便秘改善
- キュウリ ... 利尿作用、むくみ解消、免疫増強
- マンゴー ... 美肌効果、貧血予防、がん予防
- ごぼう ... がん予防、便秘改善、糖尿病予防

		6月22日 土	6月23日 日	6月24日 月	6月25日 火	6月26日 水	6月27日 木	6月28日 金
パン販売日		X	X	X	X	X	X	○
通学生食堂利用可能日		○	X	X	X	X	X	○
昼食	A定食	デミハンバーグ 737 kcal	焼うどん 789 kcal	回鍋肉丼 778 kcal		ロコモコ 703 kcal	鶏の竜田揚げ わさびソース 635 kcal	豚挽き肉の味噌炒め 丼 752 kcal
	B定食	スタミナ焼肉チャーハン 686 kcal	牛肉とかぼちゃの ピリ辛味噌炒め 685 kcal	天丼 758 kcal			五目黒炒飯&エビチリ 656 kcal	鯖味噌焼き 903 kcal
	カレー定食	ビーフカレー 824 kcal		チキンカレー 702 kcal			ビーフカレー 824 kcal	チキンカレー 702 kcal
	ラーメン定食	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	豚肉と野菜のキムチ和え コーンコロッケ ライス・味噌汁	大根の明太じゃこ ひじきとがんもの煮物 ライス・味噌汁	豚肉と小松菜のごま和え じゃこポテト もち麦ライス・味噌汁			ブロッコリーの明太マヨ和え 焼売 もち麦ライス・味噌汁	もやしのナムル キーマカレーコロッケ もち麦ライス・味噌汁

ポイント

今回は、「日焼け」についてです。紫外線を浴びると、体内に活性酸素が発生し、皮膚細胞を酸化させてしまい、シミやソバカスの原因になるだけでなく、皮膚がんを引き起こす要因にもなります。

		6月29日 土	6月30日 日
パン販売日		X	X
通学生食堂利用可能日		○	X
昼食	A定食	鶏唐揚胡麻マヨソース 983 kcal	チキンレモン ペッパー焼き 791 kcal
	B定食	トマトのビーフ ストロガノフ 599 kcal	海鮮塩焼きそば 589 kcal
	カレー定食	キーマカレー 574 kcal	
	ラーメン定食	味噌ラーメン 476 kcal	
副菜	ブロッコリーと人参の和え物 春巻き もち麦ライス・味噌汁	オクラとツナの辛し和え ミニ白身フライ もち麦ライス・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。

★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、よろしくお願い致します。
★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。