

# Lunch Menu

北嶺中・高 青雲寮

8月  
掲  
示  
用

8月  
掲  
示  
用

		8月19日 月	8月20日 火	8月21日 水	8月22日 木	8月23日 金	8月24日 土	8月25日 日
パン販売日		×	○	○	○	○	×	×
通学生食堂利用可能日		○	○	○	○	○	×	×
昼食	A定食	鶏天ぷら揚げ 葱タレかけ 777 kcal	豚の塩麴焼き 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	オープンスクール	焼うどん 789 kcal
		豚バラ塩炒め丼 741 kcal	とろ玉かつ丼 732 kcal	鱈の葱味噌焼き 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		牛肉とかぼちゃの ピリ辛味噌炒め 685 kcal
	カレー 定食 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 476 kcal	味噌ラーメン 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	かき揚げうどん 519 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	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		豚肉と野菜の キムチ和え コーンコロッケ ライス・味噌汁

**熱中症予防**

～～～熱中症対策に効果的な飲み物・食べ物～～～

①牛乳・運動後が効果的です。②梅干し・食塩・クエン酸・塩化カリウムが含まれる。③スイカ・90%以上の水分と糖分・カリウム・カルシウム等のミネラルも含まれています。少し食塩をかけて食べるとういいます。



		8月26日 月	8月27日 火	8月28日 水	8月29日 木	8月30日 金	8月31日 土	9月1日 日
パン販売日		○	○	○	○	○	×	×
通学生食堂利用可能日		○	○	○	○	○	○	×
昼食	A定食	回鍋肉丼 778 kcal	鶏肉の山賊焼き 736 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	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
		天丼 758 kcal	白身魚の竜田揚げ おろしポン酢 641 kcal	オム焼きそば 696 kcal	五目黒炒飯&エビチリ 656 kcal	鯖味噌焼き 903 kcal	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 702 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	キーマカレー 574 kcal	
	ラーメン 定食 448 kcal	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	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	フルーツ キャロットゼリー メンチカツ 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	ほうれん草の 納豆和え こんにゃく金平 もち麦ライス・味噌汁	オクラとツナの 辛し和え 春巻き もち麦ライス・味噌汁	ブロッコリーと 人参のカレー和え ミニ白身フライ もち麦ライス・味噌汁

**食材因縁**

夏が旬の食材

**効果**

もも … 食欲増進、疲労回復、便秘改善  
かぼちゃ … がん予防、疲れ目改善、美肌効果

**効果**

すいか … 利尿作用、むくみ解消、動脈硬化予防  
オクラ … 夏バテ防止、美肌効果、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。

★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。あらかじめご了承ください。  
★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。