

12月掲示用

12月掲示用

		12月2日 月	12月3日 火	12月4日 水	12月5日 木	12月6日 金	12月7日 土	12月8日 日
パン販売日		×	×	×	○	○	×	×
通学生食堂利用可能日		×	×	×	○	○	○	×
昼食	A定食	ヒレカツ	チキンステーキ レモンペッパー焼き	豚肉のスタミナ炒め丼	ターメリックライスと チキントマト煮	ハンバーグ きのこソース	ビーフストロガノフ	厚切りポーク 生姜焼き
		730 kcal	791 kcal	674 kcal	810 kcal	815 kcal	689 kcal	690 kcal
	B定食	親子丼	鮭の葱味噌焼き	鶏天丼	牛肉あんかけご飯	シーフードピラフ 海老フライ添え	麻婆豆腐丼	海鮮塩焼きそば
		682 kcal	760 kcal	594 kcal	624 kcal	502 kcal	778 kcal	589 kcal
	カレー定食	ラム肉スパイスカレー	キーマカレー	ポークカレー	ビーフカレー	チキンカレー	ラム肉スパイスカレー	
703 kcal	574 kcal	877 kcal	824 kcal	702 kcal	703 kcal			
12:40 13:20	ラーメン定食	醤油ラーメン	塩ラーメン	豚骨ラーメン	味噌ラーメン	醤油ラーメン	きつねうどん	
448 kcal	431 kcal	447 kcal	476 kcal	448 kcal	322 kcal			
副菜	ポテトとアスパラのソテー 豚肉とかぶの 葉の胡麻和え	みかんゼリー 海老焼売	海藻サラダ 春巻き	冷奴 揚げ餃子	豚肉と野菜の キムチ和え かぶのそぼろあんかけ	春雨中華サラダ 里芋とがんもの煮物	ブロッコリーと コーンのサラダ ごぼうと春雨のチャプチェ	
	もち麦ライス・味噌汁	もち麦ライス・味噌汁	もち麦ライス・味噌汁	もち麦ライス・味噌汁	もち麦ライス・味噌汁	もち麦ライス・味噌汁	もち麦ライス・味噌汁	もち麦ライス・味噌汁

訂正版

訂正版

~~~~~ 受験生の皆さんへ、たまには息抜きも必要です ~~~~~  
 受験シーズン真っただ中、皆さん頑張っていることと思います。でも時には息抜きも必要かも…  
 12月のイベントでおもいっきり食べて楽しんで、息抜きをしましょう。また頑張るためにも…

|                |                   | 12月9日 月            | 12月10日 火                | 12月11日 水          | 12月12日 木               | 12月13日 金             | 12月14日 土        | 12月15日 日 |
|----------------|-------------------|--------------------|-------------------------|-------------------|------------------------|----------------------|-----------------|----------|
| パン販売日          |                   | ○                  | ○                       | ○                 | ○                      | ○                    | ×               | ×        |
| 通学生食堂利用可能日     |                   | ○                  | ○                       | ○                 | ○                      | ○                    | ○               | ×        |
| 昼食             | A定食               | 鶏竜田揚げ定食            | 豚ひれたれかつ                 | 鶏肉の山賊焼き           | ポークチャップ                | 鶏肉の七味味噌<br>マヨネーズ焼き   | スパゲティ<br>カルボナーラ | 餃子カレー    |
|                |                   | 768 kcal           | 698 kcal                | 718 kcal          | 729 kcal               | 903 kcal             | 605 kcal        | 843 kcal |
|                | B定食               | 白身魚の七味マヨ焼          | カニカマ入りふわふわ玉<br>子のあんかけご飯 | 豚肉とたっぷり野菜<br>炒め   | 白身魚のポテト<br>チーズ焼き       | 海老天丼                 | 鶏そぼろ&照焼き丼       | 釜玉明太子うどん |
|                |                   | 611 kcal           | 573 kcal                | 680 kcal          | 784 kcal               | 677 kcal             | 764 kcal        | 390 kcal |
|                | カレー定食             | ポークカレー             | ビーフカレー                  | チキンカレー            | ラム肉スパイスカレー             | ポークカレー               | ビーフカレー          |          |
| 877 kcal       | 824 kcal          | 702 kcal           | 703 kcal                | 877 kcal          | 824 kcal               |                      |                 |          |
| 12:40<br>13:20 | ラーメン定食            | 豚骨ラーメン             | 味噌ラーメン                  | 醤油ラーメン            | 塩ラーメン                  | 豚骨ラーメン               | きつねうどん          |          |
| 447 kcal       | 476 kcal          | 448 kcal           | 431 kcal                | 447 kcal          | 322 kcal               |                      |                 |          |
| 副菜             | もやしと法連草のナムル<br>餃子 | アロエフルーツ<br>ごぼうの卵とじ | カニ風味サラダ<br>もち巾着の煮物      | いんげんの中華和え<br>カニ焼売 | 胡瓜と竹輪の<br>梅マヨ和え<br>大学芋 | 小松菜のなめ茸和え<br>カレーコロッケ | ハムと玉葱のマリネ<br>鶏天 |          |
|                | 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         | ライス・味噌汁  |

※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。


**食材図鑑**  
 12月が旬の食材

ねぎ … 疲労回復、肩こり解消、風邪予防  
 オレンジ … 高血圧予防、美肌効果、疲労回復  
 ほうれんそう … ガン予防、美肌効果、風邪予防

かに … 骨粗鬆症予防、動脈硬化予防、味覚障害予防  
 みつぼ … 食欲増進、不眠症改善、視力改善  
 ※食材 … 効用

|                |                    | 12月16日 月                       | 12月17日 火                       | 12月18日 水                      | 12月19日 木            | 12月20日 金     | 12月21日 土       | 12月22日 日 |
|----------------|--------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|---------------------|--------------|----------------|----------|
| パン販売日          |                    | ○                              | ○                              | ○                             | ×                   | ×            | ×              | ×        |
| 通学生食堂利用可能日     |                    | ○                              | ○                              | ○                             | ×                   | ×            | ○              | ○        |
| 昼食             | A定食                | チーズダッカルビ丼                      | ソースチキンカツ丼                      | 牛焼肉丼                          | 豚肉の生姜炒め             | 豚蒲焼き丼        | 油淋鶏            | 上海焼きそば   |
|                |                    | 827 kcal                       | 771 kcal                       | 723 kcal                      | 810 kcal            | 738 kcal     | 919 kcal       | 597 kcal |
|                | B定食                | ミックスプレート                       | 鮭のマヨネーズ焼き                      | 鶏そぼろ三色丼                       | カニあんかけレタス炒飯         | デミハンバーグパスタ   | 鯖の味噌焼き         | 豚肉キムチマヨ丼 |
|                |                    | 753 kcal                       | 796 kcal                       | 808 kcal                      | 565 kcal            | 737 kcal     | 801 kcal       | 878 kcal |
|                | カレー定食              | ビーフカレー                         | チキンカレー                         | ラム肉スパイスカレー                    | キーマカレー              | ポークカレー       | ビーフカレー         |          |
| 824 kcal       | 702 kcal           | 703 kcal                       | 574 kcal                       | 877 kcal                      | 824 kcal            |              |                |          |
| 12:40<br>13:20 | ラーメン定食             | 味噌ラーメン                         | 醤油ラーメン                         | 塩ラーメン                         |                     |              |                |          |
| 476 kcal       | 448 kcal           | 431 kcal                       |                                |                               |                     |              |                |          |
| 副菜             | いんげんの胡麻和え<br>ごぼう巻煮 | フルーツキャロットゼリー<br>肉団子茄子の<br>煮びたし | 大根とツナの<br>和風サラダ<br>ホクテクリームコロッケ | ブロッコリーサラダ<br>さつま揚げと<br>こんにゃく煮 | ほうれん草のお浸し<br>牛肉コロッケ | ごぼうサラダ<br>焼売 | カニ風味サラダ<br>春巻き |          |
|                | 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        | ライス・味噌汁  |

**栄養豆知識**  
 今回は、「タンパク質」についてです。  
 筋肉や臓器、皮膚など体の主成分として重要な栄養素です。酵素やホルモンの材料にもなります。  
 人体そのものになる、筋肉や臓器などの体を構成する細胞の主成分がタンパク質です。

|                |                     | 12月23日 月            | 12月24日 火          | 12月25日 水               | 12月26日 木   | 12月27日 金                                                                                                                                                                                                                                                                    | 12月28日 土 | 12月29日 日 |
|----------------|---------------------|---------------------|-------------------|------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|
| パン販売日          |                     | ○                   | ○                 | ○                      | ○          | ×                                                                                                                                                                                                                                                                           | ×        | ×        |
| 通学生食堂利用可能日     |                     | ○                   | ○                 | ○                      | ○          | ×                                                                                                                                                                                                                                                                           | ×        | ×        |
| 昼食             | A定食                 | ポークステーキ<br>和風おろしソース | 牛肉と野菜<br>サムジャン炒め  | 豚肉の葱塩炒め丼               | チキン香草パン粉焼き | <div style="border: 2px solid red; padding: 10px; background-color: #ffcc00; font-size: 2em; font-weight: bold; text-align: center;">                     正月合宿                 </div>  |          |          |
|                |                     | 726 kcal            | 624 kcal          | 716 kcal               | 908 kcal   |                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |          |
|                | B定食                 | チーズハンバーグと<br>エビフライ  | 豆腐ハンバーグ<br>照焼きソース | タンダーチキン丼               | オム焼きそば     |                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |          |
|                |                     | 669 kcal            | 692 kcal          | 760 kcal               | 667 kcal   |                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |          |
|                | カレー定食               | チキンカレー              | ラム肉スパイスカレー        | ポークカレー                 | ビーフカレー     |                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |          |
| 702 kcal       | 703 kcal            | 877 kcal            | 824 kcal          |                        |            |                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |          |
| 12:40<br>13:20 | ラーメン定食              |                     |                   |                        |            |                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |          |
|                |                     |                     |                   |                        |            |                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |          |
| 副菜             | ハムと玉葱のマリネ<br>じゃこポテト | ツナサラダ<br>おふくろ卵煮     | 小松菜のごま和え<br>ハムエッグ | サツマイモサラダ<br>ごぼうと竹輪の卵とじ |            |                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |          |
|                | ライス・味噌汁             | ライス・味噌汁             | ライス・味噌汁           | ライス・味噌汁                |            |                                                                                                                                                                                                                                                                             |          |          |

~~~~~ 発酵食品は体に良いため、積極的に食べましょう! ~~~~~  
 腸内の善玉菌は、発酵食品をと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。

★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。