

11月掲示用

11月掲示用

		10月31日 月	11月1日 火	11月2日 水	11月3日 木	11月4日 金	11月5日 土	11月6日 日		
パン販売日		×	×	×	×	○	×	×		
通学生食堂利用可能日		×	×	×	×	○	○	×		
昼食	A定食	<h2>秋休み</h2>						札幌名物ジンギスカン	ハンバーグきのこソース	厚切りポーク生姜焼き
	B定食							340 kcal	443 kcal	320 kcal
	副菜							鮭の葱味噌焼き	穴子天丼	ターメリックライスとチキントマト煮
	カレー							331 kcal	712 kcal	803 kcal
	井&パスタ							クリームチーズ入りメンチ	大根とカニカマのサラダ	ジャーマンポテト
		海藻サラダ	プリン	リンゴ						
		ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁						
		ポークカレー	ポークカレー							
		味噌ラーメン	穴子天丼							

**ポイント** ~~~~~ 受験生にとって、体調管理は勉強と同じくらい重要!! ~~~~~  
 受験というストレスによって、免疫力が落ち体調を崩す人が、全体の30%はいると言われています。  
 冬は体調を崩してしまう条件が多いため、いつもは丈夫な人も何があるかわかりません。  
 手洗い・うがいを毎日したり、マスクで予防したり、体調を壊さないために、最大限努力しましょう!!



		11月7日 月	11月8日 火	11月9日 水	11月10日 木	11月11日 金	11月12日 土	11月13日 日
パン販売日		○	○	○	○	○	×	×
通学生食堂利用可能日		○	○	○	○	○	○	×
昼食	A定食	ビーフジンジャー	チキンポテトチーズ焼き	フライドチキンサラダ仕立て	新イベント!! 焼き麺部 宮城名物 伊達焼そば	チキン南蛮	豚肉の胡麻みそ焼き	チキンの香草パン粉焼き
	B定食	403 kcal	568 kcal	505 kcal	602 kcal	320 kcal	532 kcal	
	副菜	タラの唐揚げ	オムハヤシ	舞茸牛丼	さんまの蒲焼き	照焼きチキン丼	海鮮焼きそば	
	カレー	214 kcal	513 kcal	711 kcal	428 kcal	804 kcal	590 kcal	
	井&パスタ	カレーコロッケ	フルーツキャロットゼリー	秋の温野菜	セノビーゼリー	ハムエッグフライ	アスパラと豚肉の カレーマヨ和え	ササミカツ
		イカサラダ	ブロッコリー洋風胡麻和え	ツナと白菜の和え物	チーズポテトサラダ	小松菜としらすの和え物	イカと海藻サラダの酢の物	厚揚げの中華風そぼろ煮
		味噌汁	スープ	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
		チキンカレー	チキンカレー	チキンカレー	チキンカレー	チキンカレー	チキンカレー	
		味噌ラーメン	オムハヤシ	塩ラーメン	伊達焼そば	醤油ラーメン	照焼きチキン丼	

**ポイント** ~~~~~ 風邪対策には「水分補給」が大切です ~~~~~  
 風邪やインフルエンザのウィルスは、乾燥した状態で活発に活動します。反対に湿度が50%以上になると活動が急激に低下します。水分補給は喉や鼻の粘膜を潤してウィルスの侵入を抑える効果があります。



		11月14日 月	11月15日 火	11月16日 水	11月17日 木	11月18日 金	11月19日 土	11月20日 日
パン販売日		○	○	○	○	○	×	×
通学生食堂利用可能日		○	○	○	○	○	○	×
昼食	A定食	豚肉キムチマヨネーズ	韓国風鶏肉の照焼き	豚ロースのソテーオニオン	豚ロース磯辺揚げ	食育の日テーマ 「椎茸」	油淋鶏	牛焼肉丼
	B定食	519 kcal	431 kcal	342 kcal	555 kcal	豚肉と椎茸の甘酢炒め	555 kcal	704 kcal
	副菜	海老天ぷら盛り合わせ	豚すき焼き丼	鮭の塩焼き	ピピン丼	鮭と椎茸の揚げ浸し	スパゲティカルボナーラ	ミックスプレート
	カレー	325 kcal	645 kcal	257 kcal	662 kcal	680 kcal	208 kcal	
	井&パスタ	大根そぼろあんかけ	春雨サラダ	さつまいもとこんにゃく煮	もやしとハムの和え物	海鮮大焼売	ブロッコリーサラダ	茄子の肉味噌がけ
		ほうれん草お浸し	もち巾着の煮物	白菜のなめ茸和え	肉じゃが	コーンとブロッコリーの サラダ	オレンジゼリー	ささみと胡瓜の梅肉和え
		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
		ポークカレー	ポークカレー	ポークカレー	ポークカレー	ポークカレー	ポークカレー	
		味噌ラーメン	豚すき焼き丼	塩ラーメン	ピピン丼	醤油ラーメン	スパゲティカルボナーラ	

**ポイント** ~~~~~ 食育の日 今月のテーマは「椎茸」です。 ~~~~~  
 椎茸は、春と秋が最もおいしい季節です。肉厚でカサがしまっており、カサの裏側が白く、さらに軸が太くて短いというのがおいしい生椎茸の条件です。食欲の秋にお召し上がりください。



		11月21日 月	11月22日 火	11月23日 水	11月24日 木	11月25日 金	11月26日 土	11月27日 日
パン販売日		○	○	×	○	○	×	×
通学生食堂利用可能日		○	○	×	○	○	○	×
昼食	A定食	焼き鳥丼	麻婆茄子	ポークソテーイタリアン	大阪名物 あまからカレー	チキンカツ	ミックスプレート	チキンステーキ バーベキューソース
	B定食	799 kcal	204 kcal	515 kcal	701 kcal	366 kcal	417 kcal	381 kcal
	副菜	鯖の南蛮漬	根室名物エスカロップ	黒五目炒飯	あさりごぼろの炒め煮	豚バラ塩炒め丼	五目あんかけ焼きそば	海老フライ卵とじ丼
	カレー	494 kcal	770 kcal	718 kcal	732 kcal	696 kcal	656 kcal	
	井&パスタ	ハムと玉葱のマリネ	ひじきと蓮根のヘルシー金平	枝豆バベロンチーノ	あさりごぼろの炒め煮	ツナサラダ	ひじきとさつまいもの炒め煮	よこすか海鮮カレーコロッケ
		豚肉と小松菜の胡麻和え	もやし・胡瓜の中華風冷奴	小松菜のなめ茸和え	ほうれん草の蒲鉾和え	もやしと小松菜のナムル	ブロッコリーの明太子ソース	オクラとツナの辛子和え
		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
		ビーフカレー	ビーフカレー	ビーフカレー	ビーフカレー	ビーフカレー		
		味噌ラーメン	根室名物エスカロップ	醤油ラーメン	あまからカレー	塩ラーメン		

**ポイント** ~~~~~ もっと野菜を食べましょう!! 1日の目安は350gです ~~~~~  
 野菜には、さまざまな働きがあります。出来るだけ残さず食べて、健康な体を維持しましょう。  
 体の調子を整えるビタミン⇒疲労回復やかせ予防。健康な体を維持するミネラル⇒血液を作る鉄が含まれる。  
 体内をきれいにする食物繊維⇒便秘改善。低エネルギーで肥満予防の効果的



		11月28日 月	11月29日 火	11月30日 水	12月1日 木	12月2日 金	12月3日 土	12月4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	海老フライカレー	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	札幌名物ジンギスカン	ハンバーグきのこソース	厚切りポーク生姜焼き
	B定食	300 kcal	908 kcal	412 kcal	251 kcal	340 kcal	443 kcal	320 kcal
	副菜	南海鶏飯	唐揚げカレー	牛肉あんかけご飯	シーフードピラフ	鮭の葱味噌焼き	穴子天丼	ターメリックライスとチキントマト煮
	カレー	813 kcal	971 kcal	630 kcal	572 kcal	331 kcal	712 kcal	803 kcal
	井&パスタ	大根とツナの和風サラダ	春巻き	春雨の中華サラダ	味噌おでん	クリームチーズ入りメンチ	大根とカニカマのサラダ	ジャーマンポテト
		なすとがんもの田舎煮	しらすと胡瓜の和え物	厚揚げと白菜の味噌炒め	冷奴	海藻サラダ	リンゴ	
		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
		ポークカレー	ポークカレー	ポークカレー	ポークカレー	ポークカレー	ポークカレー	
		醤油ラーメン	海老フライカレー	塩ラーメン	シーフードピラフ	味噌ラーメン	穴子天丼	

**ポイント** ~~~~~ 風邪の予防は何と言っても、うがい・手洗いで ~~~~~  
 ウィルスに感染しないよう、衛生面に注意することが最善の予防策です。うがい・手洗いはこまめにしましょう。  
 また、適度な運動やバランスの良い食事、極端な厚着を避けるなど  
 抵抗力を養う体づくりを心がけることも大切です。



★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きます。  
 ★お米は道産米を使用しております。

※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。