

5月掲示用

5月掲示用

		5月8日 月	5月9日 火	5月10日 水	5月11日 木	5月12日 金	5月13日 土	5月14日 日	
パン販売日		○	○	○	○	○	×	×	
通学生食堂利用可能日		○	○	○	○	○	×	×	
昼食	12:40	A定食	鶏肉の照焼き 654 kcal	とんかつ定食 725 kcal	豚肉の生姜焼き 658 kcal	キャベツ入りメンチカツ 753 kcal	ザンギ定食 595 kcal	豚肉のスタミナ炒め 681 kcal	チキンソテー デミソース 729 kcal
		B定食	ハンバーグ& 海老フライ 903 kcal	大盛り炒飯 610 kcal	五目中華丼 639 kcal	トルコライス 754 kcal	麻婆豆腐丼 678 kcal	鶏天丼 594 kcal	ヒレカツカレー 744 kcal
	カレー 定食	ポークカレー 877 kcal	ポークカレー 877 kcal	ポークカレー 877 kcal	ポークカレー 877 kcal	ポークカレー 877 kcal			
	ラーメン 定食	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	塩ラーメン 431 kcal			
	副菜	切干大根の煮物 トマトとじゃこのサラダ ライス・味噌汁	海鮮焼売 もやしのナムル ライス・味噌汁	竹輪と根菜の煮物 ささみと胡瓜の 梅肉和え ライス・味噌汁	カボチャの アーモンドソテー オレンジ ライス・味噌汁	きんぴらごぼろ 白菜のツナ和え ライス・味噌汁	ポテトカレーソテー 春巻き ライス・味噌汁	がんもと小松菜の煮物 青りんごゼリー ライス・味噌汁	

ポイント



~~~~旬の野菜を食べて元気に過ごしましょう!!~~~~  
春の野菜や山菜に含まれるほうろくさやえく味は、寒い季節に溜まった毒素を取り除き  
身体に刺激を与えて活性化させてくれる、自然の恵みと言えます。アスパラ・ニラ・菜の花・うど・ふき等



|            |            | 5月15日 月                             | 5月16日 火                                 | 5月17日 水                                  | 5月18日 木                                       | 5月19日 金                                 | 5月20日 土                                | 5月21日 日                           |                      |
|------------|------------|-------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------|----------------------|
| パン販売日      |            | ○                                   | ○                                       | ○                                        | ○                                             | ○                                       | ×                                      | ×                                 |                      |
| 通学生食堂利用可能日 |            | ○                                   | ○                                       | ○                                        | ○                                             | ○                                       | ×                                      | ×                                 |                      |
| 昼食         | 12:40      | A定食                                 | バジルチキンチーズ焼き<br>769 kcal                 | ミックスフライ<br>737 kcal                      | フライドチキン<br>サラダ仕立て<br>940 kcal                 | 肉団子と鶏唐揚げ<br>甘酢炒め<br>949 kcal            | チキンステーキ<br>レモンペッパー焼き<br>790 kcal       | 豚肉の胡麻みそ焼き<br>678 kcal             | カレー南蛮うどん<br>955 kcal |
|            |            | B定食                                 | 黒五目醤油炒飯<br>593 kcal                     | ビビンバ丼<br>1066 kcal                       | 豚月見丼<br>761 kcal                              | 札幌名物ジギスカン<br>734 kcal                   | 抹茶ご飯の根菜カレー<br>739 kcal                 | カレーピラフと<br>ハーブチキン<br>862 kcal     | 海鮮チリソース丼<br>533 kcal |
|            | カレー<br>定食  | チキンカレー<br>702 kcal                  | チキンカレー<br>702 kcal                      | チキンカレー<br>702 kcal                       | チキンカレー<br>702 kcal                            | チキンカレー<br>702 kcal                      |                                        |                                   |                      |
|            | ラーメン<br>定食 | 醤油ラーメン<br>448 kcal                  | 味噌ラーメン<br>476 kcal                      | 塩ラーメン<br>431 kcal                        | 醤油ラーメン<br>448 kcal                            | 味噌ラーメン<br>476 kcal                      |                                        |                                   |                      |
|            | 副菜         | 五目金平<br>フルーツ<br>キャロットゼリー<br>ライス・味噌汁 | 湯豆腐そぼろあん<br>春雨とほうれん草の<br>ナムル<br>ライス・味噌汁 | キャベツの田舎炒め<br>ブロッコリー<br>洋風胡麻和え<br>ライス・味噌汁 | 厚揚げと白菜の<br>味噌炒め<br>胡瓜と竹輪の<br>梅マヨ和え<br>ライス・味噌汁 | コーンコロッケ<br>海老とトマトの<br>抹茶マヨ和え<br>ライス・味噌汁 | 卵ともやしの炒め<br>小松菜とツナの<br>辛子和え<br>ライス・味噌汁 | ささみ梅しそ揚げ<br>もやしとハムの和え物<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「お茶」です。~~~~  
「お茶」と言ってもいろいろな種類があります。煎茶はカフェインを多く含み、脳を刺激し眠っている頭と体を
目覚めさせる効果があります。脂肪を摂りすぎた時は、油を洗い流してくれるウーロン茶がお勧めです。



| | | 5月22日 月 | 5月23日 火 | 5月24日 水 | 5月25日 木 | 5月26日 金 | 5月27日 土 | 5月28日 日 | |
|------------|------------|--------------------------------|----------------------------|--|----------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|---------------------|
| パン販売日 | | ○ | ○ | ○ | × | × | × | × | |
| 通学生食堂利用可能日 | | ○ | ○ | ○ | × | × | ○ | × | |
| 昼食 | 12:40 | A定食 | 豚挽肉の味噌炒め丼
665 kcal | 油淋鶏
955 kcal | ポーク味噌マヨソース
781 kcal | 焼きカレーハンバーグ
705 kcal | 照焼きチキン丼
813 kcal | 鶏唐揚げ胡麻マヨ丼
985 kcal | 牛焼肉定食
707 kcal |
| | | B定食 | チキンクリーム煮
754 kcal | ミートソース
スパゲティ
676 kcal | シーフードフライ
910 kcal | 回鍋肉
713 kcal | 豚肉たっぷり野菜炒め
633 kcal | ミックスプレート
680 kcal | ソース焼きそば
544 kcal |
| | カレー
定食 | ポークカレー
877 kcal | ポークカレー
877 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 | | | | | |
| | 副菜 | 大根の中華そぼろあん
春雨サラダ
ライス・味噌汁 | 大学芋
豆腐じゃこサラダ
ライス・味噌汁 | さつま揚げと
こんにゃく煮
白菜と胡瓜の
なめ茸和え
ライス・味噌汁 | 中華風金平
ポテトサラダ
ライス・味噌汁 | ジャーマンポテト
ブロッコリーのサラダ
ライス・味噌汁 | 白滝の五目炒め煮
ほうれん草の納豆和え
ライス・味噌汁 | 海鮮焼売
もやしと竹輪の
辛子和え
ライス・味噌汁 | |

ポイント



~~~~記憶力を高める食べ物を積極的に食べよう!!~~~~  
DHAが豊富な物⇒サバ・秋刀魚・いわし等の青魚。レシチンの豊富な物⇒大豆・卵黄・穀類  
また、脳はブドウ糖をただ一つのエネルギー源としています。ご飯・パン・種類は記憶力を高める食べ物の基本です。



|            |            | 5月29日 月                         | 5月30日 火                          | 5月31日 水                        | 6月1日 木                           | 6月2日 金                       | 6月3日 土                                         | 6月4日 日                       |                        |
|------------|------------|---------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------|------------------------------|------------------------|
| パン販売日      |            | ○                               | ○                                | ○                              | ○                                | ○                            | ×                                              | ×                            |                        |
| 通学生食堂利用可能日 |            | ○                               | ○                                | ○                              | ○                                | ○                            | ○                                              | ×                            |                        |
| 昼食         | 12:40      | A定食                             | ビーフジンジャー<br>854 kcal             | 照焼きチキン<br>ポテサラ焼き<br>774 kcal   | メンチカツカレーソース<br>807 kcal          | ガリバタチキン<br>778 kcal          | 豚バラ肉の葱塩炒め<br>770 kcal                          | チキンソテー<br>ハーブソース<br>780 kcal | トンテキプレート<br>880 kcal   |
|            |            | B定食                             | 鶏そぼろ三色丼<br>808 kcal              | サーモンフライ<br>胡麻マヨソース<br>743 kcal | 海鮮天丼<br>671 kcal                 | とろ玉かつ丼<br>795 kcal           | ビビンバ丼<br>672 kcal                              | 帯広風豚丼<br>704 kcal            | オイスター葱焼きそば<br>654 kcal |
|            | カレー<br>定食  | ビーフカレー<br>945 kcal              | ビーフカレー<br>945 kcal               | ビーフカレー<br>945 kcal             | ビーフカレー<br>945 kcal               | ビーフカレー<br>945 kcal           |                                                |                              |                        |
|            | ラーメン<br>定食 | 醤油ラーメン<br>448 kcal              | 味噌ラーメン<br>476 kcal               | 塩ラーメン<br>431 kcal              | 醤油ラーメン<br>448 kcal               | 味噌ラーメン<br>476 kcal           |                                                |                              |                        |
|            | 副菜         | ミニ鮭フライ<br>キャベツのおかか和え<br>ライス・味噌汁 | キーマカレーコロッケ<br>グレープゼリー<br>ライス・味噌汁 | 豆腐と菜の花の炒め<br>じゃこポテト<br>ライス・味噌汁 | 豚肉と野菜の<br>キムチ和え<br>焼売<br>ライス・味噌汁 | ハムエッグフライ<br>ツナサラダ<br>ライス・味噌汁 | 厚揚げと白菜の<br>味噌炒め<br>海苔とほうれん草の<br>ナムル<br>ライス・味噌汁 | ポテトサラダ<br>春巻き<br>ライス・味噌汁     |                        |

**ポイント**



~~~~カルシウムを効率よく摂るために必要な成分・ビタミンD・K~~~~  
ビタミンD⇒カルシウムの吸収を助ける…鮭・さんま等の魚が一番。他に干しシイタケ・鶏卵など
ビタミンK⇒カルシウムが骨から溶け出のを防ぐ…納豆・小松菜等の緑黄色野菜



※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、よろしくお願いいたします。
★定食には小鉢が2品、ライス、味噌汁が付きまます。
★お米は道産米を使用しております。