

# Lunch Menu

3月掲示用

3月掲示用

		3月5日 月	3月6日 火	3月7日 水	3月8日 木	3月9日 金	3月10日 土	3月11日 日	
パン販売日		×	○	○	○	○	×	×	
通学生食堂利用可能日		○	○	○	○	○	○	×	
昼食	 12:50 S 13:25	A定食	ポークソテー 和風おろしソース 726 kcal	鶏の唐揚げ コチマヨソース 975 kcal	牛肉と野菜の野菜 サムジャン炒め 607 kcal	豚肉キムチ マヨネーズ丼 878 kcal	チキンステーキ ガーリック醤油 815 kcal	豚肉の生姜焼き ハンバーグ おろし照焼き 658 kcal 806 kcal	
		B定食	ビーフマトパスタ 807 kcal	シーフードフライ 930 kcal	オムハヤシ 940 kcal	銀鮭の 塩糍漬け焼き 648 kcal	エビカツレツ 652 kcal	トルコライス 754 kcal	牛肉の あんかけご飯 624 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	ポークカレー 878 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	きつねうどん 322 kcal		
		副菜	ハムと玉葱のマリネ じゃこポテト ライス・味噌汁	ツナサラダ 焼売 ライス・味噌汁	しらすと胡瓜の 和え物 ごぼうと竹輪の 玉子とじ ライス・味噌汁	みかん 春巻き ライス・味噌汁	サツマイモサラダ 牛肉コロッケ ライス・味噌汁	アスパラの ツナマヨ和え プリン ライス・味噌汁	ハムエッグ ごぼうサラダ ライス・味噌汁

ポイント



~~~~~ 疲れやすい季節の変わり目は、しっかりと食事を摂りましょう ~~~~~  
 ★疲労回復効果のある3つの栄養素は？… ①ビタミンB1⇒豚肉・レバー・白米・大豆・ごま等  
 ②アリシン⇒ニンニク・ニラ・長ネギ・玉葱等 ③クエン酸⇒レモン・みかん・キウイ・梅干し・お酢等



|            |                                                                                                            | 3月12日 月    | 3月13日 火                    | 3月14日 水                                          | 3月15日 木                        | 3月16日 金                   | 3月17日 土                                         | 3月18日 日                             |                                   |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------------------------|--------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|
| パン販売日      |                                                                                                            | ○          | ○                          | ○                                                | ○                              | ○                         | ×                                               | ×                                   |                                   |
| 通学生食堂利用可能日 |                                                                                                            | ○          | ○                          | ○                                                | ○                              | ○                         | ○                                               | ×                                   |                                   |
| 昼食         | <br>12:50<br>S<br>13:25 | A定食        | 豚肉の白味噌炒め<br>712 kcal       | チキンステーキ<br>レモンペッパー焼き<br>780 kcal                 | 厚切りポーク<br>生姜焼き<br>690 kcal     | タンドリーチキン丼<br>862 kcal     | スタミナ焼肉<br>チャーハン<br>685 kcal                     | ピリ辛牛焼肉と<br>ナムル<br>730 kcal          | ターメリックライスと<br>チキントマト煮<br>810 kcal |
|            |                                                                                                            | B定食        | 牛丼<br>827 kcal             | 牛肉と茄子炒め<br>813 kcal                              | 海老天丼<br>666 kcal               | ソース焼きそば<br>589 kcal       | ヒレカツ<br>658 kcal                                | 鯖の七味焼き<br>784 kcal                  | かきあげ卵とじ丼<br>785 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                              | ビーフカレー<br>945 kcal                  |                                   |
|            |                                                                                                            | ラーメン<br>定食 | 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             | 塩ラーメン<br>431 kcal         | きつねうどん<br>322 kcal                              |                                     |                                   |
|            |                                                                                                            | 副菜         | 春雨の中華サラダ<br>春巻き<br>ライス・味噌汁 | 豚肉と小松菜の<br>胡麻和え<br>ブロッコリーとコーン<br>のサラダ<br>ライス・味噌汁 | 海藻サラダ<br>キーマカレーコロッケ<br>ライス・味噌汁 | 杏仁フルーツ<br>えび焼売<br>ライス・味噌汁 | ふろふき大根<br>きのごあんかけ<br>ささみと法蓮草<br>味噌マヨ<br>ライス・味噌汁 | 海鮮焼売<br>ポテトとアスパラの<br>ソテー<br>ライス・味噌汁 | 豚肉と野菜の<br>キムチ和え<br>冷奴<br>ライス・味噌汁  |

ポイント



~~~~~ 旬の食材を食べよう。3月の野菜・果物 ~~~~~  
 旬の野菜・果物・海産物等は、美味しいだけでなく、栄養価も高いので旬の食材を食べましょう。  
 野菜⇒菜の花・ブロッコリー・小松菜・春菊等、果物⇒はっさく・テコポン・いよかん・レモン・キンカン等



|            |  | 3月19日 月    | 3月20日 火                          | 3月21日 水                             | 3月22日 木                         | 3月23日 金                        | 3月24日 土                           | 3月25日 日                       |  |
|------------|--|------------|----------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|--|
| パン販売日      |  | ○          | ×                                | ×                                   | ×                               | ×                              | ×                                 | ×                             |  |
| 通学生食堂利用可能日 |  | ○          | ×                                | ○                                   | ○                               | ○                              | ○                                 | ×                             |  |
| 昼食         | <br>12:50<br>S<br>13:25 | A定食        | ビーフチーズ<br>ジンジャー<br>790 kcal      | チキンソテー<br>ガーリックマトソース<br>748 kcal    | 鶏肉の七味味噌<br>マヨネーズ焼き<br>903 kcal  | 鶏肉の唐揚げ<br>カレーマヨソース<br>862 kcal | 回鍋肉丼<br>651 kcal                  | とんかつ定食<br>661 kcal            |  |
|            |  | B定食        | 白身魚の<br>ポテトチーズ焼き<br>kcal         | カニカマ入りふわふわ<br>玉子のあんかけご飯<br>573 kcal |                                 |                                |                                   |                               |  |
|            |  | カレー<br>定食  | ポークカレー<br>877 kcal               |                                     | ポークカレー<br>877 kcal              | ポークカレー<br>877 kcal             | ポークカレー<br>877 kcal                | ポークカレー<br>877 kcal            |  |
|            |  | ラーメン<br>定食 | 醤油ラーメン<br>448 kcal               |                                     |                                 |                                |                                   |                               |  |
|            |  | 副菜         | もやしと法蓮草の<br>ナムル<br>餃子<br>ライス・味噌汁 | インゲンの中華和え<br>白身フライ<br>ライス・味噌汁       | 小松菜のなめ茸和え<br>アロエフルーツ<br>ライス・味噌汁 | 和風オニオンサラダ<br>カニ焼売<br>ライス・味噌汁   | 胡瓜と竹輪の<br>梅マヨ和え<br>大学芋<br>ライス・味噌汁 | ごぼうの卵とじ<br>カニ風味サラダ<br>ライス・味噌汁 |  |

ポイント



~~~~~ 寒さ対策の食事 ~~~~~  
 寒い冬、寒さで勉強に集中できないなんてことも…。根菜類は身体を温めてくれる働きがあります。(じゃが芋・さつまい芋・人参・大根・蓮根・山芋等)また、味噌にも身体を温めてくれる働きがあるので、根菜を入れたお味噌汁は最高です！



- ★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、味噌汁がつきます。
- ★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。