

5月掲示用

5月掲示用

		4月30日 月	5月1日 火	5月2日 水	5月3日 木	5月4日 金	5月5日 土	5月6日 日
パン販売日		○	○	×	×	×	×	×
通学生食堂利用可能日		○	○	○	×	×	×	×
昼食	12:40	A定食	ザンギ定食 856 kcal	トルコライス 755 kcal	鶏とカシューナッツの炒め物 548 kcal			
		B定食	大盛り炒飯 619 kcal	サーモンフライタルタルソース 624 kcal	五目中華丼 673 kcal			
	13:20	カレー定食	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				
	副菜	葉大根と鶏の生姜醤油 トマトとじゃこのサラダ ライス・味噌汁	春巻き ささみと胡瓜の梅肉和え ライス・味噌汁	豆腐の味噌チーズ焼き もやしのナムル ライス・味噌汁				

栄養豆知識

今回は、「食欲不振」についてです。食欲不振は病気やストレス、疲労、食べ過ぎや栄養不足などが原因で起こります。
 ・病気が原因の場合・・・治療が先決です。 ・食べ過ぎや夜更かしが原因の場合・・・生活習慣の見直しが必要です。
 ・ストレスや疲労、栄養の偏りが原因の場合・・・各種栄養素をバランスよく摂取することが重要です。



		5月7日 月	5月8日 火	5月9日 水	5月10日 木	5月11日 金	5月12日 土	5月13日 日
パン販売日		×	×	×	○	○	×	×
通学生食堂利用可能日		×	×	×	○	○	○	×
昼食	12:40	A定食		フライドチキン サラダ仕立て 996 kcal	札幌名物ジンギスカン 674 kcal	バジルチキン チーズ焼き 750 kcal	豚の塩こうじ焼き 655 kcal	肉団子と鶏唐揚 甘辛炒め 893 kcal
		B定食		海鮮チリソース 533 kcal	かつ丼 722 kcal	カレーピラフと ハーブチキン 652 kcal	焼うどん 419 kcal	
	13:20	カレー定食		チキンカレー 702 kcal	チキンカレー 702 kcal	チキンカレー 702 kcal		
		ラーメン定食		塩ラーメン 431 kcal	きつねうどん 322 kcal			
	副菜	キャベツの田舎炒め ブロッコリー洋風胡麻和え ライス・味噌汁		麻婆春雨 胡瓜と竹輪の梅マヨ和え ライス・味噌汁	コーンコロッケ 海藻サラダ ライス・味噌汁	卵ともやし炒め物 小松菜とツナ辛子和え ライス・味噌汁	ささみ梅しそ揚げ フルーツキャロットゼリー 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ろ苦さやえぐ味は、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14日 月                        | 5月15日 火                 | 5月16日 水                                | 5月17日 木                           | 5月18日 金                      | 5月19日 土                             | 5月20日 日                        |                     |
|------------|-------|--------------------------------|-------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|---------------------|
| パン販売日      |       | ○                              | ○                       | ○                                      | ○                                 | ○                            | ×                                   | ×                              |                     |
| 通学生食堂利用可能日 |       | ○                              | ○                       | ○                                      | ○                                 | ○                            | ×                                   | ×                              |                     |
| 昼食         | 12:40 | A定食                            | 油淋鶏<br>853 kcal         | チキンソテー<br>アメリカソース<br>873 kcal          | ポーク味噌マヨソース<br>857 kcal            | 焼きカレーハンバーグ<br>705 kcal       | チキンフリッター<br>タルタルソース添え<br>720 kcal   | 鶏唐揚胡麻<br>マヨネーズ丼<br>1073 kcal   | 牛焼肉<br>750 kcal     |
|            |       | B定食                            | 豚肉とたっぷり野菜炒め<br>681 kcal | 豚挽き肉の味噌炒め丼<br>729 kcal                 | ミートソーススパゲティ<br>638 kcal           | タラの唐揚<br>チリソースがけ<br>569 kcal | 回鍋肉<br>785 kcal                     | 銀鮭の照焼き<br>614 kcal             | ソース焼きそば<br>531 kcal |
|            | 13:20 | カレー定食                          | 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           | きつねうどん<br>322 kcal                  |                                |                     |
|            | 副菜    | 大根の中華そばろあん<br>豆腐サラダ<br>ライス・味噌汁 | 大学芋<br>春雨サラダ<br>ライス・味噌汁 | 葉大根と干しエビの炒め物<br>白菜と胡瓜のなめ茸和え<br>ライス・味噌汁 | さつま揚げとこんにゃく煮<br>ポテトサラダ<br>ライス・味噌汁 | 中華風きんぴら<br>杏仁フルーツ<br>ライス・味噌汁 | 白滝の五目炒め煮<br>海苔とほうれん草のナムル<br>ライス・味噌汁 | 海鮮焼売<br>もやしと竹輪の辛子和え<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21日 月 | 5月22日 火 | 5月23日 水 | 5月24日 木 | 5月25日 金 | 5月26日 土 | 5月27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
797 kcal | 帯広風豚丼
705 kcal | イタリアン
ハンバーグステーキ
707 kcal | 豚バラ肉の葱塩炒め
758 kcal | ガリパタチキン
654 kcal | タンドリーチキン丼
813 kcal | トンテキプレート
855 kcal |
| | | B定食 | 鶏照り温玉丼
725 kcal | ビビンバ丼
672 kcal | 海鮮炒飯
466 kcal | 海鮮天丼
671 kcal | 焼豚目玉焼き丼
710 kcal | 白身魚の
スイートチリソース
764 kcal | 野菜かき揚げうどん
565 kcal |
| | 13:20 | カレー定食 | ビーフカレー
824 kcal | ビーフカレー
824 kcal | ビーフカレー
824 kcal | ビーフカレー
824 kcal | ビーフカレー
824 kcal | ビーフカレー
824 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 | 白身魚フライ
キャベツのおかか和え
ライス・味噌汁 | キーマカレーコロッケ
海藻サラダ
ライス・味噌汁 | 豆腐と菜の花の炒め
春巻き
ライス・味噌汁 | 豚肉と野菜のキムチ和え
グレープゼリー
ライス・味噌汁 | ハムエッグフライ
ポテトサラダ
ライス・味噌汁 | 厚揚げと白菜の味噌炒め
ツナサラダ
ライス・味噌汁 | 海苔とほうれん草のナムル
焼売
ライス・味噌汁 | |

食材図鑑

初夏が旬の食材

もも … 食欲増進、疲労回復、便秘改善 メロン … 疲労回復、利尿作用、むくみ
 トマト … 高血圧予防、がん予防、美肌効果 ニンニク … 疲労回復、冷感性改善、動脈硬化予防
 カツオ … 疲労回復、冷感性改善、動脈硬化予防、貧血予防



| | | 5月28日 月 | 5月29日 火 | 5月30日 水 | 5月31日 木 | 6月1日 金 | 6月2日 土 | 6月3日 日 | |
|------------|-------|--------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|------------------------|
| パン販売日 | | ○ | ○ | ○ | × | × | × | × | |
| 通学生食堂利用可能日 | | ○ | ○ | ○ | × | × | ○ | × | |
| 昼食 | 12:40 | A定食 | ザンギ定食
856 kcal | トルコライス
755 kcal | 鶏とカシューナッツの炒め物
548 kcal | 牛焼肉
629 kcal | 豚の
ハニーマスタード焼き
705 kcal | チキンソテー
デミソース
730 kcal | とんかつ定食
658 kcal |
| | | B定食 | 大盛り炒飯
619 kcal | サーモンフライタルタルソース
624 kcal | 五目中華丼
673 kcal | 麻婆豆腐丼
677 kcal | 鶏天丼
594 kcal | 鯖の竜田揚げ
854 kcal | オイスター葱焼きそば
651 kcal |
| | 13:20 | 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 | 葉大根と鶏の生姜醤油
トマトとじゃこのサラダ
ライス・味噌汁 | 春巻き
ささみと胡瓜の梅肉和え
ライス・味噌汁 | 豆腐の味噌チーズ焼き
もやしのナムル
ライス・味噌汁 | 南瓜そぼろあん
オレンジ
ライス・味噌汁 | 海鮮焼売
白菜のツナ和え
ライス・味噌汁 | がんもどき小松菜の煮物
きんぴらごぼう
ライス・味噌汁 | ポテトカレーソテー
青りんごゼリー
ライス・味噌汁 | |

栄養豆知識

今回は、「スタミナ不足(夏ぼた)」についてです。スタミナ不足には何よりもバランスのとれた食事が肝心です。
 1. 主食・主菜・副菜をバランスよく 2. 朝食抜き、夕食の食べ過ぎは禁物
 3. ビタミンB群をたっぷり取る 4. 冷たいものを食べすぎない



★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。