

11月掲示用

11月掲示用

		11月5日 月	11月6日 火	11月7日 水	11月8日 木	11月9日 金	11月10日 土	11月11日 日	
パン販売日		○	○	○	○	○	×	×	
通学生食堂利用可能日		○	○	○	○	○	○	×	
昼食	12:40	A定食	メキシカンピラフ フライドチキン添え 749 kcal	豚肉冷しゃぶ ごまだれ 823 kcal	グリルチキンフレッシュ マトのソース 849 kcal	厚切りポーク生姜焼き 690 kcal	ブルコギ風 869 kcal	ヒレカツ 658 kcal	豚肉の胡麻味噌焼き 678 kcal
		B定食	チーズハンバーグと エビフライ 722 kcal	タコライス 608 kcal	そばめし 715 kcal	海老フライ卵とじ丼 677 kcal	鯖の塩焼き 768 kcal	鶏肉のごま照焼き丼 758 kcal	鶏そぼろ三食丼 808 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 877 kcal		
	13:20	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	醤油ラーメン 448 kcal	きつねうどん 322 kcal		
	副菜	豆腐サラダ 牛肉コロッケ ライス・味噌汁	大根と小海老の和え物 がんもと小松菜の煮物 ライス・味噌汁	黒豚餃子 ツナと白菜の和え物 ライス・味噌汁	鮭フライ ブロッコリーと ユーンのサラダ ライス・味噌汁	カリフラワーと ハムのマリネ アスパラソテー ライス・味噌汁	大根とカニカマの サラダ 豆腐と菜の花の炒め ライス・味噌汁	めかぶと大根の和え物 アセロラゼリー ライス・味噌汁	



ポイント

～～～～カルシウムを摂って骨を丈夫にしよう！～～～～
カルシウムの吸収に欠かせないのが「ビタミンD」です。鮭・かたいいさご類・しらす・卵黄・バターなどに多く含まれています。クエン酸もカルシウムを助けてくれます。レモン・酢・梅干しなども積極的に食べよう。



		11月12日 月	11月13日 火	11月14日 水	11月15日 木	11月16日 金	11月17日 土	11月18日 日	
パン販売日		○	○	○	○	○	×	×	
通学生食堂利用可能日		○	○	○	○	○	×	×	
昼食	12:40	A定食	チキンの香草 パン粉焼き 908 kcal	牛丼 763 kcal	煮かつ 863 kcal	チキン南蛮 タルタル添え 939 kcal	豚肉と彩り野菜の スタミナ焼き 585 kcal	鶏唐揚胡麻マヨ丼 985 kcal	焼き鳥丼 766 kcal
		B定食	オムハヤシ 600 kcal	銀鮭の塩麹漬け焼き 627 kcal	ビーフジンジャー 773 kcal	麻婆豆腐 702 kcal	海老天丼 677 kcal	ミートソーススパゲティ 640 kcal	オイスター葱焼きそば 629 kcal
	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	チキンカレー 702 kcal	チキンカレー 702 kcal		
	13:20	ラーメン 定食		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	里芋とがんもの煮物 海藻サラダ ライス・味噌汁	ごぼうと春雨の チャプチェ ポテトの磯チーズ和え ライス・味噌汁	いんげんのきんぴら エビとキャベツと 卵の炒め ライス・味噌汁	ハムエッグフライ チキンサラダ 柚子胡椒風味 ライス・味噌汁	厚揚げの中華風 そぼろ煮 春雨の中華サラダ ライス・味噌汁	こんにゃく金平 フルーツキャロットゼリー ライス・味噌汁	豚肉キムチ豆腐 大根の明太じゃこ和え ライス・味噌汁	

食材図鑑

11月が旬の食材

みかん
ニラ

効用
… 美肌効果、風邪予防、疲労回復
… 美肌効果、疲労回復、冷え性改善

アボカド
かぶ

効用
… 老化抑制、動脈硬化予防、便秘改善
… 消化促進、がん予防、貧血予防



※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。

		11月19日 月	11月20日 火	11月21日 水	11月22日 木	11月23日 金	11月24日 土	11月25日 日	
パン販売日		○	○	○	○	×	×	×	
通学生食堂利用可能日		○	○	○	○	×	×	×	
昼食	12:40	A定食	ささみと椎茸の 生姜うどん kcal	豚の塩麹焼き 655 kcal	デミハンバーグパスタ 737 kcal	トンテキプレート丼 799 kcal	札幌名物 ジンギスカン 670 kcal	油淋鶏 852 kcal	焼うどん 419 kcal
		B定食	大きなメンチカツ 812 kcal	豚肉キムチマヨネーズ丼 878 kcal	豚バラ塩炒め丼 741 kcal	スパゲティカルボナーラ 605 kcal	とろ玉かつ丼 732 kcal	鱈の葱味噌焼き 615 kcal	スタミナ焼肉チャーハン 686 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 877 kcal		
	13:20	ラーメン 定食	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	きつねうどん 322 kcal		
	副菜	サツマイモサラダ さつま揚げと こんにゃく煮 ライス・味噌汁	青りんごゼリー 牛肉コロッケ ライス・味噌汁	コーンコロッケ 白菜のゆかり和え ライス・味噌汁	胡瓜と竹輪の 梅マヨ和え アスパラときのこのソテー ライス・味噌汁	豚肉と野菜のキムチ和え 大学芋 ライス・味噌汁	大根と明太じゃこ和え ハチミツレモンゼリー ライス・味噌汁	海鮮大焼売 大根とカニ風味の マヨネーズ和え ライス・味噌汁	

ポイント

～～～～19日は食育の日。今月のテーマは「椎茸」です。～～～～
椎茸の旬は、春と秋の2回。春の椎茸は、春子と呼ばれ、旨味があり肉厚。秋の椎茸は、秋子と呼ばれ、張りがあり、香りが豊かです。干し椎茸は、生椎茸に比べ、旨味や香り、栄養価もアップします。



		11月26日 月	11月27日 火	11月28日 水	11月29日 木	11月30日 金	12月1日 土	12月2日 日	
パン販売日		○	○	○	×	×	×	×	
通学生食堂利用可能日		○	○	○	○	○	○	×	
昼食	12:40	A定食	鶏肉山賊焼き 736 kcal	ロコモコ 703 kcal	回鍋肉 611 kcal	鶏竜田揚げと夏野 菜のわさびソース 635 kcal	北海道豚丼 791 kcal	鶏唐揚胡麻 マヨソース 983 kcal	チキンステーキ レモンペッパー焼き 791 kcal
		B定食	天丼 758 kcal	白身魚の竜田揚げ おろしポン酢 761 kcal	オム焼きそば 669 kcal	五目黒炒飯 & エビチリ 654 kcal	サバ味噌焼き 809 kcal	トマトのビーフ ストロガフ 629 kcal	海鮮塩焼きそば 589 kcal
	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		
	13:20	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	醤油ラーメン 448 kcal	きつねうどん 322 kcal		
	副菜	じゃこポテト 豚肉と小松菜の ごま和え ライス・味噌汁	キーマカレーコロッケ グレープゼリー ライス・味噌汁	メンチカツ ブロッコリー明太子 マヨネーズ和え ライス・味噌汁	焼売 もやしのナムル ライス・味噌汁	春巻き ほうれん草の 納豆和え ライス・味噌汁	こんにゃく金平 フルーツキャロットゼリー ライス・味噌汁	ミニ白身魚フライ オクラとツナの 辛子和え ライス・味噌汁	

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。



★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。