

1月掲示用

1月掲示用

		12月31日 月	1月1日 火	1月2日 水	1月3日 木	1月4日 金	1月5日 土	1月6日 日
パン販売日		×	×	×	×	×	×	×
通学生食堂利用可能日		×	×	×	×	×	×	○
昼食	A定食							鶏そぼろ三食丼
	B定食							808 kcal
	カレー定食							
	ラーメン定食							
	副菜							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

~~~~~ 受験生の皆さんへ、たまには息抜きも必要です ~~~~~  
 受験シーズン真っただ中、皆さん頑張っていることと思います。でも時には息抜きも必要かも・・・  
 12月のイベントでもいっしょに食べて楽しんで、息抜きをしましょう。また頑張るためにも・・・



|            |        | 1月7日 月                        | 1月8日 火                                | 1月9日 水                               | 1月10日 木                             | 1月11日 金                            | 1月12日 土                            | 1月13日 日                          |
|------------|--------|-------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| パン販売日      |        | ×                             | ×                                     | ×                                    | ×                                   | ×                                  | ×                                  | ×                                |
| 通学生食堂利用可能日 |        | ○                             | ×                                     | ×                                    | ○                                   | ○                                  | ○                                  | ○                                |
| 昼食         | A定食    | チキンの香草パン粉焼き<br>908 kcal       | 銀鮭の塩麹漬け焼き<br>627 kcal                 | 煮かつ<br>863 kcal                      | チキン南蛮タルタル添え<br>939 kcal             | 豚肉と彩り野菜のスタミナ焼き<br>585 kcal         | 鶏唐揚胡麻マヨ丼<br>985 kcal               | 焼き鳥丼<br>766 kcal                 |
|            | B定食    |                               |                                       |                                      |                                     |                                    |                                    | オイスター葱焼きそば<br>629 kcal           |
|            | カレー定食  | 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                 | チキンカレー<br>702 kcal                 |                                  |
|            | ラーメン定食 |                               |                                       |                                      |                                     |                                    |                                    |                                  |
|            | 副菜     | 里芋とがんもの煮物<br>海藻サラダ<br>ライス・味噌汁 | ごぼうと春雨のチャプチェ<br>ポテトの磯チーズ和え<br>ライス・味噌汁 | いんげんのきんぴら<br>エビとキャベツと卵の炒め<br>ライス・味噌汁 | ハムエッグフライ<br>チキンサラダ柚子胡椒風味<br>ライス・味噌汁 | 厚揚げの中華風そぼろ煮<br>春雨の中華サラダ<br>ライス・味噌汁 | こんにゃく金平<br>フルーツキャロットゼリー<br>ライス・味噌汁 | 豚肉キムチ豆腐<br>大根の明太じゃこ和え<br>ライス・味噌汁 |

### 食材図鑑

1月が旬の野菜

**ねぎ** .. 疲労回復、肩こり解消、風邪予防  
**ほうれんそう** .. ガン予防、美肌効果、風邪予防

**効用**  
**オレンジ** .. 高血圧予防、美肌効果、疲労回復  
**みつば** .. 食欲増進、不眠症改善、視力改善



|            |        | 1月14日 月                  | 1月15日 火                                  | 1月16日 水                    | 1月17日 木                        | 1月18日 金                      | 1月19日 土                           | 1月20日 日                             |
|------------|--------|--------------------------|------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| パン販売日      |        | ○                        | ○                                        | ○                          | ○                              | ○                            | ×                                 | ×                                   |
| 通学生食堂利用可能日 |        | ○                        | ○                                        | ○                          | ○                              | ○                            | ×                                 | ×                                   |
| 昼食         | A定食    | さっぱり薬膳香る豚唐揚<br>977 kcal  | 鶏肉の南部焼<br>864 kcal                       | 豚肉の生姜焼き<br>810 kcal        | チャイニーズチキン丼<br>933 kcal         | 豚焼肉丼<br>642 kcal             | 油淋鶏<br>919 kcal                   | ハヤシライスチキンカツ添え<br>989 kcal           |
|            | B定食    | 八宝菜<br>589 kcal          | 牛肉柳川丼<br>671 kcal                        | 五目黒醤油炒飯<br>523 kcal        | 麻婆豆腐丼<br>703 kcal              | チーズハンバーグとエビフライ<br>716 kcal   | 鮭のマヨネーズ焼き<br>762 kcal             | 回鍋肉丼<br>785 kcal                    |
|            | 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           | 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     | 海鮮焼売<br>海藻サラダ<br>ライス・味噌汁 | 豚肉と野菜のキムチ和え<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>ライス・味噌汁 | 牛肉コロッケ<br>春雨サラダ<br>ライス・味噌汁 | 春巻き<br>フルーツキャロットゼリー<br>ライス・味噌汁 | 焼き餃子<br>ほうれん草のお浸し<br>ライス・味噌汁 | さつま揚げとこんにゃく煮<br>ごぼうサラダ<br>ライス・味噌汁 | カニクリームコロッケ<br>ひじきと胡瓜のサラダ<br>ライス・味噌汁 |

### ポイント

~~~~~ 旬の野菜や果物を食べましょう ~~~~~  
 冬に旬を迎える野菜は、大根・人参・たけのこ・蓮根・白菜・春菊などがあります。鍋物にぴったりの野菜達です。
 また、具沢山の味噌汁などもお勧めです。食後には、今が旬のみかんがおすすめです。



| | | 1月21日 月 | 1月22日 火 | 1月23日 水 | 1月24日 木 | 1月25日 金 | 1月26日 土 | 1月27日 日 |
|------------|--------|------------------------------------|---------------------------|-------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| パン販売日 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | × |
| 通学生食堂利用可能日 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × |
| 昼食 | A定食 | ハーブパン粉のイタリアポークカツレツ
947 kcal | 鶏肉とれんこんのピリ辛炒め
807 kcal | 焼豚目玉焼き丼
654 kcal | 鶏肉のトマト味噌焼き
851 kcal | 牛肉のサムジャン炒め
607 kcal | ハンバーグおろし照焼きソース丼
806 kcal | 豚肉の葱塩炒め
692 kcal |
| | B定食 | 鮭のクリームソースパスタ
714 kcal | 牛焼肉丼
723 kcal | エビカツレツ
686 kcal | オム焼きそば
696 kcal | トルコライス
755 kcal | 海老天丼
677 kcal | カレー南蛮うどん
956 kcal |
| | カレー定食 | チキンカレー
702 kcal | チキンカレー
703 kcal | チキンカレー
704 kcal | チキンカレー
705 kcal | チキンカレー
706 kcal | チキンカレー
707 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
ごぼうと竹輪の卵とじ
ライス・味噌汁 | ツナサラダ
焼売
ライス・味噌汁 | サツマイモサラダ
じゃこポテト
ライス・味噌汁 | しらすと胡瓜の和え物
春巻き
ライス・味噌汁 | オクラとツナの辛し和え
コーンコロッケ
ライス・味噌汁 | アスパラのツナマヨ和え
ポテトカレーソース
ライス・味噌汁 | ごぼうサラダ
ハムエッグ
ライス・味噌汁 |

ポイント

~~~~~ 19日は食育の日。今月のテーマは「れんこん」です。~~~~~  
 れんこんの旬は、11月～3月が最盛期。蓮(はず)の地下茎の肥大した部分が、食用とされています。  
 穴が開いている事から、「先の見通しが良い」とされ、お正月や慶事で縁起物として欠かせない食材です。



|            |        | 1月28日 月                              | 1月29日 火                      | 1月30日 水                 | 1月31日 木                                   | 2月1日 金                               | 2月2日 土                                  | 2月3日 日                    |
|------------|--------|--------------------------------------|------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------|
| パン販売日      |        | ○                                    | ○                            | ○                       | ○                                         | ○                                    | ×                                       | ×                         |
| 通学生食堂利用可能日 |        | ○                                    | ○                            | ○                       | ○                                         | ○                                    | ○                                       | ×                         |
| 昼食         | A定食    | 鶏の唐揚げカレー風味<br>826 kcal               | ガリパタチキン丼<br>654 kcal         | 豚丼<br>772 kcal          | ミートソーススパゲティ<br>640 kcal                   | 札幌名物ジンギスカン<br>765 kcal               | チキンステーキレモンペッパー焼き<br>791 kcal            | 煮込みハンバーグ<br>719 kcal      |
|            | B定食    | シーフードピラフエビフライ添え<br>502 kcal          | 豚しゃぶ葱たっぷりピリ辛味噌だれ<br>982 kcal | 鮭の葱味噌焼き<br>718 kcal     | ゴマ香黒炒飯<br>715 kcal                        | 鶏天と豆腐の揚げ出し<br>925 kcal               | ホキの唐揚野菜あんかけ<br>603 kcal                 | オイスター葱焼きそば<br>629 kcal    |
|            | 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                   | 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     | 大根とツナの和風サラダ<br>里芋の味噌そぼろあん<br>ライス・味噌汁 | 春雨の中華サラダ<br>春巻き<br>ライス・味噌汁   | 海藻サラダ<br>大学芋<br>ライス・味噌汁 | さきみと小松菜の味噌マヨ和え<br>白菜とエノキのカレー炒め<br>ライス・味噌汁 | イカと胡瓜の中華和え<br>厚揚げと白菜の味噌炒め<br>ライス・味噌汁 | チキンとブロッコリーのサラダ<br>キーマカレーコロッケ<br>ライス・味噌汁 | ワンタン中華和え<br>焼売<br>ライス・味噌汁 |

### ポイント

~~~~~ 発酵食品は体に良いため、積極的に食べましょう!! ~~~~~  
 腸内の善玉菌は、発酵食品をとることで活性化されます。日々の食事に取り入れ腸内から体を元気にしていきましょう。
 善玉菌には乳酸菌や・納豆菌などがあります。腸内の環境を整えたり、免疫力を高め病気などににらににくします。



★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。