

4月 掲示用

4月 掲示用

		4月1日 月	4月2日 火	4月3日 水	4月4日 木	4月5日 金	4月6日 土	4月7日 日	
パン販売日		X	X	X	X	X	X	X	
通学生食堂利用可能日		X	X	X	X	X	X	X	
昼食	A定食	<h1>春休み</h1>							トマトソースハンバーグ 672 kcal
	B定食								ラーメンサラダ 457 kcal
	カレー定食								
	ラーメン定食								
	副菜								メンチカツ 杏仁フルーツ 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なりにくくします。

|            |        | 4月8日 月                   | 4月9日 火                                   | 4月10日 水                    | 4月11日 木                     | 4月12日 金                      | 4月13日 土                           | 4月14日 日                             |
|------------|--------|--------------------------|------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
| パン販売日      |        | X                        | ○                                        | ○                          | ○                           | ○                            | X                                 | X                                   |
| 通学生食堂利用可能日 |        | ○                        | ○                                        | ○                          | ○                           | ○                            | X                                 | ○                                   |
| 昼食         | A定食    | チャイニーズチキン丼<br>933 kcal   | さつぱり紫蘇香る豚唐揚げ<br>977 kcal                 | 豚肉の生姜焼き<br>810 kcal        | 鶏肉の南部焼<br>864 kcal          | 豚焼肉丼<br>642 kcal             | 油淋鶏<br>919 kcal                   | 豚肉の葱塩炒め<br>692 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        | 鮭のマヨネーズ焼き<br>762 kcal       | チーズハンバーグとエビフライ<br>716 kcal   | 麻婆豆腐丼<br>703 kcal                 | カレー南蛮うどん<br>956 kcal                |
|            | カレー定食  | ポークカレー<br>877 kcal       | ビーフカレー<br>824 kcal                       | チキンカレー<br>702 kcal         | キーマカレー<br>574 kcal          | ポークカレー<br>877 kcal           | ビーフカレー<br>824 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>胡瓜と若芽の酢の物<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**  
 今回は、「食欲不振」についてです。  
 食欲不振とは、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。解消するには、原因を見極める事が大切です。  
 ・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。

|            |        | 4月15日 月                        | 4月16日 火                        | 4月17日 水                   | 4月18日 木                      | 4月19日 金                           | 4月20日 土                             | 4月21日 日                       |
|------------|--------|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------|------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| パン販売日      |        | ○                              | ○                              | ○                         | ○                            | ○                                 | X                                   | X                             |
| 通学生食堂利用可能日 |        | ○                              | ○                              | ○                         | ○                            | ○                                 | X                                   | ○                             |
| 昼食         | A定食    | 鶏肉の山菜<br>醤油焼売<br>840 kcal      | 照り焼きチキン<br>マヨソース<br>821 kcal   | 焼豚目玉焼き丼<br>654 kcal       | 鶏肉のトマト味噌焼き<br>851 kcal       | 牛肉のサムジャン<br>炒め<br>607 kcal        | ハンバーグおろし<br>照焼きソース丼<br>806 kcal     | ハヤシライス<br>チキンカツ添え<br>989 kcal |
|            | B定食    | 鮭のクリームソースパスタ<br>714 kcal       | 牛肉焼肉丼<br>723 kcal              | エビカツカツ<br>686 kcal        | オム焼きそば<br>696 kcal           | トルコライス<br>755 kcal                | 海老天丼<br>677 kcal                    | 回鍋肉丼<br>785 kcal              |
|            | カレー定食  | チキンカレー<br>702 kcal             | キーマカレー<br>574 kcal             | ポークカレー<br>877 kcal        | ビーフカレー<br>824 kcal           | チキンカレー<br>702 kcal                | キーマカレー<br>574 kcal                  |                               |
|            | ラーメン定食 | 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           | きつねうどん<br>322 kcal                |                                     |                               |
|            | 副菜     | ハムと玉葱のマリネ<br>じゃこポテト<br>ライス・味噌汁 | ツナサラダ<br>ごぼうと竹輪の卵とじ<br>ライス・味噌汁 | サツマイモサラダ<br>焼売<br>ライス・味噌汁 | しらすと胡瓜の和え物<br>春巻き<br>ライス・味噌汁 | オクラとツナの辛し和え<br>コーンコロッケ<br>ライス・味噌汁 | アスパラのツナマヨ和え<br>ポテトカレーソース<br>ライス・味噌汁 | ごぼうサラダ<br>ハムエッグ<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「山菜」です。~~~~~  
 山野に自生する植物で食用にされるものを山菜と言います。春の山菜には、独特な苦味があり、冬の間眠っていた体を目覚めさせる役割があるとされています。

| | | 4月22日 月 | 4月23日 火 | 4月24日 水 | 4月25日 木 | 4月26日 金 | 4月27日 土 | 4月28日 日 |
|------------|--------|---|---------------------------------|----------------------------|--|---|---|--------------------------------|
| パン販売日 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | X | X |
| 通学生食堂利用可能日 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | X | ○ |
| 昼食 | A定食 | 鶏の唐揚げカレー風味
826 kcal | ガリバタチキン丼
654 kcal | 豚丼
772 kcal | ミートソースパグティ
640 kcal | 札幌名物ソウダ
カツ
765 kcal | チキンステーキ
レモンペッパー焼
791 kcal | 煮込みハンバーグ
719 kcal |
| | B定食 | シーフードピラフ
エビフライ添え
502 kcal | 豚しゃぶ葱たっぷり
ピリ辛味噌
982 kcal | 鮭の葱味噌焼き
718 kcal | ゴマ香黒炒飯
715 kcal | 鶏天と豆腐の揚げ出し
925 kcal | ホキの唐揚げ野菜あんかけ
603 kcal | オイスター葱焼きそば
629 kcal |
| | カレー定食 | ポークカレー
877 kcal | ビーフカレー
824 kcal | チキンカレー
702 kcal | キーマカレー
574 kcal | ポークカレー
877 kcal | ビーフカレー
824 kcal | |
| | 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 | 大根とツナの和風サラダ
里芋の味噌とぼろあん
もち麦ライス・味噌汁 | 春雨の中華サラダ
海老春巻き
もち麦ライス・味噌汁 | 海藻サラダ
大学芋
もち麦ライス・味噌汁 | ささみと小松菜の
味噌マヨ和え
白菜とエノキのカレー炒め
もち麦ライス・味噌汁 | イカと胡瓜の中華和え
厚揚げと白菜の味噌炒め
もち麦ライス・味噌汁 | チキンと
ブロッコリーのサラ
キーマカレーコロッケ
もち麦ライス・味噌汁 | ワンタン中華和え
海鮮焼売
もち麦ライス・味噌汁 |

ポイント
 ~~~~~朝ご飯はとても大事です。毎日、朝ご飯をしっかり食べましょう!~~~~~  
 朝ご飯を抜くと、脳のエネルギーが不足して、集中力や記憶力の低下に繋がります。  
 食欲がない時でも、スープや味噌汁・ヨーグルトやコーンフレークだけでも食べるようにしましょう!!

|            |        | 4月29日 月                               | 4月30日 火                                     | 5月1日 水       | 5月2日 木 | 5月3日 金 | 5月4日 土 | 5月5日 日 |
|------------|--------|---------------------------------------|---------------------------------------------|--------------|--------|--------|--------|--------|
| パン販売日      |        | ○                                     | X                                           | X            | X      | X      | X      | X      |
| 通学生食堂利用可能日 |        | ○                                     | ○                                           | X            | X      | X      | X      | X      |
| 昼食         | A定食    | 鶏肉と彩り野菜の<br>オープン焼き<br>739 kcal        | 豚肉のオーロラソース<br>982 kcal                      | <h1>G・W</h1> |        |        |        |        |
|            | B定食    | 鯖の竜田揚げ<br>869 kcal                    | 和風麻婆茄子丼<br>742 kcal                         |              |        |        |        |        |
|            | カレー定食  | チキンカレー<br>702 kcal                    | キーマカレー<br>574 kcal                          |              |        |        |        |        |
|            | ラーメン定食 | 味噌ラーメン<br>476 kcal                    | 塩ラーメン<br>431 kcal                           |              |        |        |        |        |
|            | 副菜     | イカと野菜のバター炒め<br>もやしと法連草のナムル<br>ライス・味噌汁 | 青梗菜とエリンギの炒め<br>アスパラとベーコン<br>の和え物<br>ライス・味噌汁 |              |        |        |        |        |

**ポイント**  
 ~~~~~朝ご飯はとても大事です。毎日、朝ご飯をしっかり食べましょう!~~~~~  
 朝ご飯を抜くと、脳のエネルギーが不足して、集中力や記憶力の低下に繋がります。
 食欲がない時でも、スープや味噌汁・ヨーグルトやコーンフレークだけでも食べるようにしましょう!!

★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、味噌汁がつけます。
 ★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。