

Lunch Menu

北嶺中・高 青雲寮


9月 掲示用

9月 掲示用

| | | 9月2日 月 | 9月3日 火 | 9月4日 水 | 9月5日 木 | 9月6日 金 | 9月7日 土 | 9月8日 日 | |
|------------|---------------------|--------|--|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|---|
| パン販売日 | | ○ | × | ○ | ○ | ○ | × | × | |
| 通学生食堂利用可能日 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | |
| 昼食 | 12:40 5 13:20 | A定食 | メキシカンピラフ 749 kcal | 煮かつ 803 kcal | グリルチキンフレッシュ トマトのソース 849 kcal | 厚切りポーク生姜焼き 690 kcal | ブルコギ 869 kcal | ヒレカツ 730 kcal | 豚肉の胡麻味噌焼き 678 kcal |
| | | B定食 | チーズハンバーグ 716 kcal | タコライス 608 kcal | そばめし 722 kcal | 鯖の塩焼き 768 kcal | 海老フライ卵とじ 668 kcal | 鶏肉のごま照焼き 731 kcal | 鶏そぼろ三色丼 808 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 | 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 | 味噌ラーメン 476 kcal | きつねうどん 322 kcal | |
| | | 副菜 | ブロッコリーと コーンのサラダ がんと小松菜の煮物 ライス・味噌汁 | アセロラゼリー 葉大根と干しエビの炒め ライス・味噌汁 | 豆腐サラダ ミニ鮭フライ ライス・味噌汁 | ツナと白菜の和え物 豆腐の海老あんかけ ライス・味噌汁 | カリフラワーと ハムのマリネ 黒豚餃子 ライス・味噌汁 | 大根と小海老の和え物 豆腐と菜の花の炒め ライス・味噌汁 | 大根とカニカマのサラダ じゃがいもと ピーマンの炒め ライス・味噌汁 |

ポイント

今回は、「ストレス・イライラ・不眠」についてです。
 バランスのとれた食事、ストレスに強い体をつくらう。ストレスには、その原因が人間関係や心の問題などによる精神的なものと、
 環境や疲労、栄養不足などによる肉体的なものがあります。



※仕入状況などにより、献立及び利用可能日が変わる場合があります。

| | | 9月9日 月 | 9月10日 火 | 9月11日 水 | 9月12日 木 | 9月13日 金 | 9月14日 土 | 9月15日 日 | |
|------------|---------------------|--------|-------------------------------|--|-------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------|
| パン販売日 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | × | |
| 通学生食堂利用可能日 | | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | |
| 昼食 | 12:40 5 13:20 | A定食 | ビーフマトパスタ 807 kcal | チキン南蛮タルタル 添え 942 kcal | ビーフジンジャー 773 kcal | 豚肉と彩り野菜の スタミナ焼き 585 kcal | チキン香草パン粉焼き 908 kcal | 油淋鶏 865 kcal | 焼き鳥丼 766 kcal |
| | | B定食 | 麻婆豆腐丼 778 kcal | 銀鮭の塩焼揚げ 664 kcal | 豚肉冷しゃぶピリ辛味噌 700 kcal | オムハヤシ 543 kcal | 海老天丼 677 kcal | カルボナーラ 681 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 | キーマカレー 574 kcal | ポークカレー 877 kcal | ビーフカレー 824 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 | 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 | | |
| | | 副菜 | 海藻サラダ 里芋とがんもの煮物 ライス・味噌汁 | フルーツキャロットゼリー ごぼうと春雨のチャブチ ライス・味噌汁 | 中華風冷奴 いんげんのきんぴら ライス・味噌汁 | 大根の明太じゃこ和え ハムエッグ ライス・味噌汁 | チキンサラダ 厚揚げの中華風そぼろ煮 ライス・味噌汁 | 厚揚げの中華風そぼろ煮 アイス風デザートパニラ ライス・味噌汁 | トマトバジルマリネ ポテトの磯チーズ和え ライス・味噌汁 |

食材図鑑

夏が旬の食材


効用

ぶどう … 疲労回復、動脈硬化予防、便秘改善
 まつたけ … 冷え性改善、美肌効果、疲労回復
 なし … 疲労回復、便秘改善、利尿作用
 とうもろこし … 動脈硬化予防、疲労回復、便秘改善

| | | 9月16日 月 | 9月17日 火 | 9月18日 水 | 9月19日 木 | 9月20日 金 | 9月21日 土 | 9月22日 日 | |
|------------|---------------------|---------|-------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| パン販売日 | | × | ○ | ○ | ○ | ○ | × | × | |
| 通学生食堂利用可能日 | | × | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | × | |
| 昼食 | 12:40 5 13:20 | A定食 | 鶏天ぶら揚げ 葱タレかけ 777 kcal | 豚の塩焼焼き 655 kcal | 油淋鶏 852 kcal | トンテキプレート 799 kcal | 札幌名物ジンギスカン 765 kcal | チーズハンバーグ 716 kcal | 焼うどん 789 kcal |
| | | B定食 | 豚バラ塩焼めし 741 kcal | とろ玉かつ丼 732 kcal | 鯖の葱味噌焼き 615 kcal | 大きなメンチカツ 819 kcal | 豚肉キムチマヨネーズ丼 878 kcal | ミートソーススパゲ ティー 640 kcal | 牛肉とかぼちゃの ピリ辛味噌炒め 685 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 | 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 | 塩ラーメン 431 kcal | | |
| | | 副菜 | サツマイモサラダ きつね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 | 白菜のゆかり和え アスパラときのこのソテー ライス・味噌汁 | 胡瓜と竹輪の梅マヨ和え 海鮮焼売 ライス・味噌汁 | 大根とカニ風味のマヨネーズ和え 大学芋 ライス・味噌汁 | ジューシー肉焼売 アイス風デザートチョコ ライス・味噌汁 | 大根の明太じゃこ ひじきとがんもの煮物 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・かれい・きのこ類・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。



|            |                     | 9月23日 月 | 9月24日 火                             | 9月25日 水                             | 9月26日 木                           | 9月27日 金                             | 9月28日 土                           | 9月29日 日                          |                                          |
|------------|---------------------|---------|-------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------|
| パン販売日      |                     | ×       | ○                                   | ○                                   | ○                                 | ○                                   | ×                                 | ×                                |                                          |
| 通学生食堂利用可能日 |                     | ×       | ○                                   | ○                                   | ○                                 | ○                                   | ×                                 | ×                                |                                          |
| 昼食         | 12:40<br>5<br>13:20 | A定食     | 回鍋肉丼<br>778 kcal                    | 鶏肉の山椒焼き<br>736 kcal                 | ロコモコ<br>703 kcal                  | 鶏の竜田揚げ<br>わさびソース<br>635 kcal        | 豚挽き肉の味噌炒め<br>丼<br>752 kcal        | 鶏唐揚胡麻マヨソース<br>983 kcal           | チキンレモンペッパー<br>焼き<br>791 kcal             |
|            |                     | B定食     | 天丼<br>758 kcal                      | 白身魚の竜田揚げ<br>おろしポン酢<br>641 kcal      | オム焼きそば<br>696 kcal                | 五目黒炒飯&エビチリ<br>656 kcal              | 鯖味噌焼き<br>903 kcal                 | トマトのビーフ<br>ストロガフ<br>599 kcal     | 海鮮塩焼きそば<br>589 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  | 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                  | 味噌ラーメン<br>476 kcal                | きつねうどん<br>322 kcal               |                                          |
|            |                     | 副菜      | 豚肉と小松菜のごま和え<br>じゃこポテト<br>もち麦ライス・味噌汁 | フルーツキャロットゼリー<br>メンチカツ<br>もち麦ライス・味噌汁 | ブロッコリーの明太マヨ和え<br>焼売<br>もち麦ライス・味噌汁 | もやしのナムル<br>キーマカレーコロッケ<br>もち麦ライス・味噌汁 | ほうれん草の納豆和え<br>こんにく平<br>もち麦ライス・味噌汁 | オクラとツナの辛し和え<br>春巻き<br>もち麦ライス・味噌汁 | ブロッコリーと人参のカレー和え<br>ミニ白身フライ<br>もち麦ライス・味噌汁 |

**食材図鑑**

夏が旬の食材

効用

もも … 食欲増進、疲労回復、便秘改善  
 かぼちゃ … がん予防、疲れ目改善、美肌効果  
 さいわか … 利尿作用、むくみ解消、動脈硬化予防  
 オクラ … 夏バテ防止、美肌効果、便秘改善

★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。あらかじめご了承のほど、よろしくお願いいたします。  
 ★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。