

10月掲示用

10月掲示用

		9月30日 月	10月1日 火	10月2日 水	10月3日 木	10月4日 金	10月5日 土	10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	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
	13:20	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 ~~~~~カルシウムを摂って骨を丈夫にしよう!! ~~~~~
 成長過程のカルシウム不足は、その後の成長に大きく関係します。摂取するには[食物]と[日光]が重要。
 【毎日の食事をバランスよく取る】、【なるべく外で遊ぶ】 この2点に注意し好き嫌いをなく食べるようにしましょう。

		10月7日 月	10月8日 火	10月9日 水	10月10日 木	10月11日 金	10月12日 土	10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	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	焼き鳥丼 766 kcal
		B定食	麻婆豆腐丼 778 kcal	銀鮭の塩麹漬焼き 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	オープンスクール オイスター葱焼きそば 629 kcal
	13:20	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	
		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	かき揚げうどん 519 kcal
	副菜	海藻サラダ 里芋とがんと煮物 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プチェ 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 豚肉キムチ豆腐 ライス・味噌汁	フルーツキャロットゼリー 厚揚げの中華風そぼろ煮 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

食材目録 秋が旬の食材

効用 りんご ... 疲労回復、動脈硬化予防、便秘改善
 キャベツ ... 健胃・胃潰瘍予防、美肌効果

効用 くり ... 疲労回復、便秘改善、貧血予防
 しめじ ... 冷え性改善、美肌効果、ストレス解消

		10月14日 月	10月15日 火	10月16日 水	10月17日 木	10月18日 金	10月19日 土	10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	鶏天ぷら揚げ 葱タレかけ 777 kcal	豚の塩麹焼き 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	デミハンバーグ 737 kcal	焼うどん 789 kcal
		B定食	豚バラ塩炒め丼 741 kcal	とろ玉かつ丼 732 kcal	鰹の葱味噌焼き 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	スタミナ焼肉チャーハン 686 kcal	牛肉とかぼちゃの ピリ辛味噌炒め 685 kcal
	13:20	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	きつねうどん 322 kcal	
	副菜	サツマイモサラダ さつま揚げとごんにゃく煮 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	豚肉と野菜のキムチ和え コーンコロッケ ライス・味噌汁	大根の明太じゃこ ひじきとがんと煮物 ライス・味噌汁	

栄養豆知識 今回は、「タンパク質」についてです。
 筋肉や臓器、皮膚など体の主成分として重要な栄養素です。酵素やホルモンの材料にもなります。
 肉類(鶏ささみ・豚ひれ肉・牛もも赤身肉)、大豆製品(納豆)、穀類(そば・スパゲティ)、魚介類に多く含まれています。

		10月21日 月	10月22日 火	10月23日 水	10月24日 木	10月25日 金	10月26日 土	10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	回鍋肉丼 778 kcal	鶏肉の山賊焼き 736 kcal	ロコモコ 703 kcal	鶏の竜田揚げ わさびソース 635 kcal	豚挽き肉の味噌炒め丼 752 kcal	鶏唐揚胡麻マヨソース 983 kcal	チキンレモンベッパー 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 641 kcal	オム焼きそば 696 kcal	五目黒炒飯&エビチリ 656 kcal	鯖味噌焼き 903 kcal	トマトのビーフ ストロガノフ 599 kcal	海鮮塩焼きそば 589 kcal
	13:20	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	キーマカレー 574 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	豚肉と小松菜のごま和え じゃこポテト もち麦ライス・味噌汁	フルーツキャロットゼリー メンチカツ もち麦ライス・味噌汁	ブロッコリーの明太マヨ和え 焼売 もち麦ライス・味噌汁	もやしのナムル キーマカレーコロッケ もち麦ライス・味噌汁	ほうれん草の納豆和え ごんにゃく金平 もち麦ライス・味噌汁	オクラとツナの辛し和え 春巻き もち麦ライス・味噌汁	ブロッコリーと人参のカレー和え ミニ白身フライ もち麦ライス・味噌汁	

ポイント ~~~~~カルシウムを摂って骨を丈夫にしよう!! ~~~~~
 成長過程のカルシウム不足は、その後の成長に大きく関係します。摂取するには[食物]と[日光]が重要。
 【毎日の食事をバランスよく取る】、【なるべく外で遊ぶ】 この2点に注意し好き嫌いをなく食べるようにしましょう。

		10月28日 月	10月29日 火	10月30日 水	10月31日 木	11月1日 金	11月2日 土	11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	メキシカンピラフ 749 kcal	煮かつ 803 kcal	<h1>秋休み</h1>			
		B定食	チーズハンバーグ 716 kcal	タコライス 608 kcal				
	13:20	カレー定食	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				
	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					

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で、ストレスに強い体をつくろう。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、
 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。

★寮内でのライス・味噌汁(スープ)はセルフサービスです。
 ★食材仕入れ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。