北嶺中・高 青雲寮 Lunch Menu

6月掲示

			6月1日 月	6月2日 火	6月3日 水	6月4日 木	6月5日 金	6月6日 土	6月7日 日
パン販売日			×	×	×	×	×	×	×
通学生食堂利用可能日			×	×	×	×	×	×	×
昼食	12:40 ～ 13:20	A定食	鶏竜田定食 768 kcal	サムジャン 焼肉豚ロース 668 kcal	鶏肉のおろしポン酢 663 kcal	豚肉の生姜焼 816 kcal	チキンカツ オーロラソース 670 kcal	鶏肉の味噌マヨ チーズ焼き 878 kcal	餃子カレー 843 kcal
		B定食	ポークストロガノフ 629 kcal	白身魚のタルタルソース 648 kcal	黒醤油炒飯 700 kcal	麻婆豆腐丼 780 kcal	ロコモコ 704 kcal	スパゲティー カルボナーラ 646 kcal	釜玉明太子うどん 390 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	ラム肉スパイスカレー 703 kcal	ポークカレー 877 kcal	ビーフカレー 824 kcal	
		ラーメン定食	豚骨ラーメン 447 kcal	味噌ラーメン 476 kcal	醤油ラーメン 448 kcal	塩ラーメン 431 kcal	豚骨ラーメン 447 kcal	きつねうどん 322 kcal	
		副菜	海鮮ボールの煮物 トマトとじゃこのサラダ ライス・味噌汁	春巻 青りんごゼリー ライス・味噌汁	さんま生姜煮 彩りごぼう春雨 ライス・味噌汁	がんもと小松菜の煮物 ささみと野菜の梅肉和え ライス・味噌汁	ポテトカレーソース 南瓜とウインナーのサラダ ライス・味噌汁	鶏天 もやしのナムル ライス・味噌汁	カニ焼売 白菜のなめ茸和え 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!!

			6月8日 月	6月9日 火	6月10日 水	6月11日 木	6月12日 金	6月13日 土	6月14日 日
パン販売日			×	×	×	×	×	×	×
通学生食堂利用可能日			×	×	×	×	×	×	×
昼食	12:40 ～ 13:20	A定食	チーズダッカルビ丼 827 kcal	牛焼肉丼 723 kcal	ソースチキンカツ丼 771 kcal	焼き餃子定食 799 kcal	トマトポークジンジャー 720 kcal	油淋鶏 919 kcal	豚肉の葱塩炒め丼 716 kcal
		B定食	アジの唐揚和風ソース 635 kcal	塩麹焼き豚ロース 741 kcal	チーズハンバーグ 686 kcal	さんまの竜田洋風 さっぱりソース 733 kcal	梅しらすレタス炒飯 460 kcal	回鍋肉丼 723 kcal	焼きそば オイスターソース 629 kcal
		カレー定食	ビーフカレー 824 kcal	チキンカレー 702 kcal	ラム肉スパイスカレー 703 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	醤油ラーメン 448 kcal	塩ラーメン 431 kcal	豚骨ラーメン 447 kcal	味噌ラーメン 476 kcal	きつねうどん 322 kcal	
		副菜	豚キムチ豆腐 海藻サラダ ライス・味噌汁	もち巾着の煮物 フルーツキャロットゼリー ライス・味噌汁	いわしのかつお煮 きゅうりともやしのごぼうサラダ ライス・味噌汁	ポテトの磯チーズ和え 春雨サラダ ライス・味噌汁	焼売 胡瓜と若芽の酢の物 ライス・味噌汁	大学芋 ごぼうサラダ ライス・味噌汁	ごぼうと春雨のチャプチェ ひじきと胡瓜のサラダ ライス・味噌汁

ポイント

～・～・～旬の野菜を食べて元気に過ごしましょう！！～・～・～
夏野菜には、水分やカリウムを含んでいるものが多く、体にこもった熱を体の中からクールダウンしてくれます。
トマト・きゅうり・ピーマン・ゴーヤ・茄子・トウモロコシ・かぼちゃ等、濃いハッキリした色の野菜が特徴です。

※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。

			6月15日 月	6月16日 火	6月17日 水	6月18日 木	6月19日 金	6月20日 土	6月21日 日
パン販売日			○	×	○	○	○	×	×
通学生食堂利用可能日			×	×	×	×	×	×	×
昼食	12:40 ～ 13:20	A定食	焼豚目玉焼き丼 669 kcal	照焼チキンマヨソース 820 kcal	イタリアンポーク カツレツ 878 kcal	鶏肉のトマト味噌焼き 852 kcal	ハヤシライス チキンカツ添え 981 kcal	トンテキ ガーリックソース 805 kcal	チキンソテー デミソース 726 kcal
		B定食	ツナとほうれん草の クリームスパゲティー 550 kcal	トルコライス 725 kcal	鶏天丼 814 kcal	エビカツレツ 686 kcal	豚焼肉丼 642 kcal	鶏肉とれんこんの ピリ辛炒め 807 kcal	カレー風味 けんちんうどん 450 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	ラム肉スパイスカレー 703 kcal	
		ラーメン定食	醤油ラーメン 448 kcal	塩ラーメン 431 kcal	豚骨ラーメン 447 kcal	味噌ラーメン 476 kcal	醤油ラーメン 448 kcal	きつねうどん 322 kcal	
		副菜	南瓜そぼろあん ハムと玉葱のマリネ ライス・味噌汁	肉団子茄子の煮浸し オレンジゼリー ライス・味噌汁	にしんの甘露煮 サツマイモサラダ ライス・味噌汁	春巻 しらすと胡瓜の和え物 ライス・味噌汁	コーンコロッケ オクラとツナの辛し和え ライス・味噌汁	ポテトカレーソテー アスパラツナマヨ和え ライス・味噌汁	ハムエッグフライ ごぼうサラダ ライス・味噌汁

ポイント

今回は夏が旬の食材をご紹介します！
パイナップル ・・・ 食物繊維、ビタミンC （効果）・・・消化促進、疲労回復、便秘改善
ごぼう ・・・ 食物繊維、カリウム、亜鉛 （効果）・・・がん予防、便秘改善、糖尿病予防

			6月22日 月	6月23日 火	6月24日 水	6月25日 木	6月26日 金	6月27日 土	6月28日 日
パン販売日			○	×	○	○	○	×	×
通学生食堂利用可能日			×	×	×	×	×	×	×
昼食	12:40 ～ 13:20	A定食	ヒレカツ 730 kcal	チキンステーキ レモンペッパー焼き 791 kcal	豚肉のスタミナ炒め丼 674 kcal	ターメリックライスと チキントマト煮 810 kcal	ハンバーグ きのこソース 815 kcal	ビーフストロガノフ 689 kcal	厚切りポーク生姜焼き 690 kcal
		B定食	親子丼 682 kcal	鮭の葱味噌焼き 760 kcal	鶏天丼 594 kcal	牛肉あんかけご飯 624 kcal	シーフードピラフ 海老フライ添え 502 kcal	麻婆豆腐丼 778 kcal	海鮮塩焼きそば 589 kcal
		カレー定食		キーマカレー 574 kcal		ビーフカレー 824 kcal		ラム肉スパイスカレー 703 kcal	
		ラーメン定食	醤油ラーメン 448 kcal		豚骨ラーメン 447 kcal		醤油ラーメン 448 kcal		
		副菜	ポテトとアスパラのソテー 豚肉と小松菜の胡麻和え ライス・味噌汁	みかんゼリー 春巻き ライス・味噌汁	豚肉と野菜のキムチ和え 海老焼売 ライス・味噌汁	湯豆腐 揚げ餃子 ライス・味噌汁	春雨中華サラダ カボチャのそぼろあん ライス・味噌汁	海藻サラダ いわしかつお煮 ライス・味噌汁	ブロッコリーとコーンのサラダ ごぼうと春雨のチャプチェ ライス・味噌汁

ポイント

今回は、「日焼け」についてです。
外線を浴びると体内に活性酸素が発生し、皮膚細胞を酸化させてしまい、皮膚がんを引き起こす要因にもなりま
紫外線を防ぐには・・・ ①ビタミンCやEをたっぷりと ②コラーゲン食材もたっぷりと ③傷んだ肌には水分を ④日頃から紫外線対策を

			6月29日 月	6月30日 火
パン販売日			×	×
通学生食堂利用可能日			×	×
昼食	12:40 ～ 13:20	A定食	鶏竜田定食 768 kcal	サムジャン 焼肉豚ロース 668 kcal
		B定食	ポークストロガノフ 629 kcal	白身魚のタルタルソース 648 kcal
		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	豚骨ラーメン 447 kcal	味噌ラーメン 476 kcal
		副菜	海鮮ボールの煮物 トマトとじゃこのサラダ ライス・味噌汁	春巻 青りんごゼリー ライス・味噌汁

ポイント

～・～・～集中力を高める食べ物を積極的に食べよう！！～・～・～
水化物はぶどう等へ変化し脳のエネルギーとなります。集中力アップにかかせません。また、チョコレート・あんこ
"オブロミン"という成分が含まれていて、記憶力・集中力を高めてくれいます。カカオにはリラックス効果もありま

★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。あらかじめご了承のほど、よろしくお願いいたし
★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。

AIM SERVICES CO., LTD.