


	4月7日 月	4月8日 火	4月9日 水	4月10日 木	4月11日 金	4月12日 土	4月13日 日
朝食 献立の他に 納豆・梅干し ふりかけ のり佃煮 味付きのりを 提供いたします	 BREAKFAST 7:00~7:30	ボイルドエッグ&ウインナー もやしとハムの和え物 グリーンサラダ 切り干し大根 味噌汁orスープ ライスorパン コーンフレーク 牛乳 607 Kcal	ベーコンスクランブル 海藻サラダ 青菜胡麻和え ひじき炒め煮 味噌汁orスープ ライスorパン コーンフレーク 牛乳 617 Kcal	鯖の塩焼き バターコーン マカロニサラダ 白菜なめ茸和え 味噌汁orスープ ライスorパン コーンフレーク 牛乳 651 Kcal	ミニハンバーグ トマトサラダ 厚焼き卵 インゲン白和え 味噌汁orスープ ライスorパン コーンフレーク 牛乳 612 Kcal	蒸鶏のおろしぼん酢がけ きたあかりのサラダ 卵の花 ブロッコリー明太和え 味噌汁orスープ ライスorパン コーンフレーク 牛乳 603 Kcal	オムレツ ヨーグルトサラダ ほうれん草とベーコンソテー かぶチーズマリネ 味噌汁orスープ ライスorパン コーンフレーク 牛乳 607 Kcal

昼食 12:30~13:10	豚肉の生姜焼き 焼売 冬瓜のあんかけ ライス 味噌汁 798 Kcal	鶏竜田揚げ ツナと白菜の炒め煮 ワンタンの胡麻ダレかけ 味噌汁 ライス 799 Kcal	豚肉のサムジャン焼き コロッケ オクラと道産長芋のポン酢和え 味噌汁 ライス 786 Kcal	海老塩ワンタン麺 中華風冷奴 杏仁豆腐 ミニ炒飯 803 Kcal	サンドイッチ Kcal	カうどん 餃子フライ オレンジ いなり寿司 804 Kcal
--------------------------	--	---	--	---	----------------	--

夕食 17:30~18:30	ロースとんかつ 根菜の甘辛炒め 海老マヨ 味噌汁orスープ ライス 806 Kcal	ローストチキンポテト添え サラダバー 太巻き・お新香巻 たらと春野菜の煮麺仕立て 803 Kcal	スパゲティミートソース コンビサラダ カニ爪フライ コンソメスープ ライス 804 Kcal	五目炊き込みご飯 春雨サラダ チーズメンチ 豚汁 803 Kcal	シーフードフライ 味噌おでん ポテトとベーコンのチーズ焼き 味噌汁orスープ ライス 837 Kcal	ポークピカタ つみれの煮物 ツナとごぼうの和え物 味噌汁orスープ ライス 803 Kcal
	夜食 21:00~21:30	おにぎり	いなり寿司	スタミナ丼	おにぎり	焼肉丼

★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

★ お米は道産米を使用しております。

★ カロリー表示はご飯大を含めて算出しております。

ポイント

たくさん、咀嚼(噛むこと)することによって、脳の血流がよくなり、記憶力アップに繋がると言われています。
 献立の中にもたくさんの根菜類がはいっています。よく、噛んで食べるようにしましょうね。



	4月14日 月	4月15日 火	4月16日 水	4月17日 木	4月18日 金	4月19日 土	4月20日 日
朝食 献立の他に 納豆・梅干し ふりかけ のり佃煮 味付きのりを 提供いたします	BREAKFAST						
	鮭の葱味噌焼き カニ風味サラダ じゃが芋と挽き肉の炒め ツナといんげんの和え物 味噌汁orスープ ライスorパン コーンフレーク 牛乳 620 Kcal	ベーコンスクランブル スパゲティサラダ 蓮根の金平 はんぺんと里芋の煮物 味噌汁orスープ ライスorパン コーンフレーク 牛乳 607 Kcal	チキンのカレー炒め パンプキンサラダ 竹輪のおかか煮 ウインナーと小松菜のソテー 味噌汁orスープ ライスorパン コーンフレーク 牛乳 512 Kcal	鯖の幽庵焼き 水菜サラダ 葉大根とじゃこの炒め物 ミートボール 味噌汁orスープ ライスorパン コーンフレーク 牛乳 630 Kcal	肉じゃが ブロッコリーサラダ いんげんともやしのソテー ハムと玉葱のマリネ 味噌汁orスープ ライスorパン コーンフレーク 牛乳 636 Kcal	ハムエッグ ツナサラダ ハッシュドポテト みかんヨーグルト 味噌汁orスープ ライスorパン コーンフレーク 牛乳 616 Kcal 2.6 g	鯖の味噌煮 エッグサラダ からし菜のお浸し つきこんとタラコの煮物 味噌汁orスープ ライスorパン コーンフレーク 牛乳 621 Kcal
	LUNCH						
	昼食 12:30~13:10	カレーライス コンビサラダ 抹茶プリン コンソメスープ 0 801 Kcal	パーコー飯 ゴーヤチャンプル ビーンズサラダ 中華スープ ライス 788 Kcal	ソーセージカツ&サンマ竜田揚げ いんげんの肉金平 大根とあさりのひじき煮 味噌汁 ライス 799 Kcal	チキン和風ソース 揚げ出し豆腐 かぼちゃのグラタン 味噌汁 ライス 980 Kcal	ぼくだん(全国ご当地めし) 海老とキャベツと卵の炒め ゆず胡椒チキンサラダ 味噌汁 876 Kcal	牛肉ブルコギ 厚揚げの中華風煮 マカロニと胡瓜のサラダ 味噌汁 ライス 871 Kcal
夕食 17:30~18:30	DINNER						
	鶏のから揚げゴママヨソース 里芋と大根の煮物 いかゲソマリネ 味噌汁orスープ ライス 841 Kcal	エビチリソース 水菜とクラゲのサラダ 中華スープ 味噌汁orスープ ライス 798 Kcal	魚介とんこつつけ麺 海鮮焼売 バンバンジーサラダ ライス 1021 Kcal	青椒肉絲 大豆と野菜の明太子和え キャベツともやしの炒め 味噌汁orスープ ライス 911 Kcal	鯖の唐揚げ和風ドレッシングかけ 豚キムチ きのこの白和え 味噌汁orスープ ライス 765 Kcal	豆腐ハンバーグ照り焼きソース 牛肉と玉葱の中華和え 蓮根とカシューナッツのカレー炒め 味噌汁orスープ ライス 803 Kcal	ポークチャップ カリカリごぼうのサラダ ナムル 味噌汁orスープ ライス 811 Kcal
	夜食 21:00~21:30	いなり寿司	ロールサンド	おにぎり	卵丼	おにぎり	

★寮内でのライス・味噌汁(スープ)はセルフサービスです。 ★ お米は道産米を使用しております。
 ★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 ★ カロリー表示はご飯大を含めて算出しております。

ポイント

さんまや鯖などの青魚には、記憶能力を高めたりするDHAがたくさん含まれています。脳の成長にとっても大切なものですが、体内でつくることができないものです。食物から摂取しないとイケないものなのです。みなさん、残さないでたべましょうね。



	4月21日 月	4月22日 火	4月23日 水	4月24日 木	4月25日 金	4月26日 土	4月27日 日			
朝食 献立の他に 納豆・梅干し ふりかけ のり佃煮 味付きのりを 提供いたします	 7:00~7:30	鮭のマヨ焼き グリーンサラダ 金平ごぼう えのきとほうれん草の胡麻和え 味噌汁orスープ ライスorパン コーンフレーク 牛乳 543 Kcal	厚揚げそぼろ煮 春雨の中華和え れんこんときのこのオイスター炒め ホテテと菜の花の和え物 味噌汁orスープ ライスorパン コーンフレーク 牛乳 607 Kcal	チーズ入りスクランブルエッグ いかとごぼうのサラダ 豚肉のピリ辛炒め 小松菜とツナの和え物 味噌汁orスープ ライスorパン コーンフレーク 牛乳 651 Kcal	鯖の塩焼き マカロニサラダ ウィンナーと野菜の炒め ウィンナーと野菜のソテー 味噌汁orスープ ライスorパン コーンフレーク 牛乳 609 Kcal	オムレツ 大根サラダ ジャーマンポテト 青梗菜とささみの和え物 味噌汁orスープ ライスorパン コーンフレーク 牛乳 611 Kcal	チキンのクリーム煮 海藻サラダ 白菜とえのきのカレー風味炒め 白滝の五目炒め煮 味噌汁orスープ ライスorパン コーンフレーク 牛乳 651 Kcal	スクランブルエッグチリソースかけ ごぼうサラダ さつま揚げとこんにゃく煮 豚肉の炒め煮 味噌汁orスープ ライスorパン コーンフレーク 牛乳 804 Kcal		
	昼食 12:30~13:10		メンチカツカレー コロコロ野菜サラダ ピーチデザート コンソメスープ 0 801 Kcal	油淋鶏 高野豆腐の揚げ煮 白菜のゆかり和え ミニ炒飯 0 924 Kcal	カツ煮 青梗菜の胡麻和え かぼちゃの味噌マヨ和え 味噌汁 ライス 813 Kcal	エビピラフハーブチキン添え 胡瓜と竹輪の梅マヨ和え アスパラソテー 味噌汁 ライス 831 Kcal	黒毛和牛ハンバーグ ひじきとがんもの煮物 バンバンジーサラダ 味噌汁 ライス 812 Kcal	たぬ玉そば クリームコロッケ 大学芋 あさりの炊き込みご飯 851 Kcal	回鍋肉 餃子 玉子豆腐 味噌汁 ライス 768 Kcal	
		夕食 17:30~18:30		鶏肉のネギ味噌焼き 揚げ茄子とトマトの和え物 いかゲソマリネ 味噌汁orスープ ライス 799 Kcal	たらポテトチーズ焼き 豚肉と白菜のじゃぶじゃぶサラダ いんげんすりごま炒め 味噌汁orスープ ライス 841 Kcal	ふわとろオムライス シーザーサラダ パンナコッタ 味噌汁orスープ ライス 814 Kcal	酢豚 信田煮 韓国風サラダ 味噌汁orスープ ライス 803 Kcal	チキンディアブル 笹かまぼこのごま衣揚げ ひじきと蓮根の中華和え 味噌汁orスープ ライス 786 Kcal	麻婆豆腐 さつまいも金平 焼きビーフン 味噌汁orスープ ライス 803 Kcal	豚の塩こうじ焼き ごぼうの卵とじ こんにゃくとにらのナムル 味噌汁orスープ ライス 845 Kcal
			夜食 21:00~21:30	サンドイッチ おにぎり ロールサンド 炒飯 おにぎり						

★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。★ お米は道産米を使用しております。★ カロリー表示はご飯大を含めて算出しております。

ポイント

ごはんやパンには脳のエネルギー源となる栄養素のブドウ糖がたくさん含まれています。また、エネルギー源だけではなく神経伝達物質の材料にもなります。ブドウ糖は体内に蓄積することはできないので、必ず三度のごはんは食べるようにしましょう



	4月28日 月	4月29日 火	4月30日 水	5月1日 木	5月2日 金	5月3日 土	5月4日 日
朝食 献立の他に 納豆・梅干し ふりかけ のり佃煮 味付きのりを 提供いたします 7:00~7:30 	鯖の照り焼き 大根サラダ 出し巻玉子 インゲンソテー 味噌汁orスープ ライスorパン コーンフレーク 牛乳 543 Kcal	肉団子の甘酢煮 白菜と油揚げの炒め煮 ウィナーと野菜のソテー トマトとじゃこのサラダ 味噌汁orスープ ライスorパン コーンフレーク 牛乳 607 Kcal	鯖の文化干し スパゲティサラダ もやしと竹輪の炒め物 豚肉とキャベツのピリ辛炒め 味噌汁orスープ ライスorパン コーンフレーク 牛乳 607 Kcal				
昼食 12:30~13:10 	富士宮焼きそば 揚げたこやき 小松菜なめ茸和え 中華スープ ミニ炒飯 811 Kcal	鶏肉の南蛮あんかけ いかと大根の煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁 ライス 826 Kcal	ポークソテーイタリアン マセドアンサラダ キノコソテー 味噌汁 ライス 811 Kcal				
夕食 17:30~18:30 	ハヤシライス 野菜サラダ 豆乳プリン 味噌汁orスープ 802 Kcal	豚丼(全国ご当地めし) 揚げ焼売 ほうれんそうのおかか和え 味噌汁orスープ ライス 803 Kcal					
夜食 21:00~21:30	中華丼	サンドイッチ					

★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

★ お米は道産米を使用しております。

★ カロリー表示はご飯大を含めて算出しております。

ポイント

大豆や卵黄、ピーナッツには学習能力を高めてくれるレシチンが豊富です。記憶の形成に重要な役割をはたしてくれます。

