

	5月5日 月	5月6日 火	5月7日 水	5月8日 木	5月9日 金	5月10日 土	5月11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				スクランブルエッグ 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 フルーツ牛乳 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	12:35 \$ 13:15	A定食 400円			ピビンパ丼 859 Kcal	焼肉カレー 927 Kcal	ご当地井長野ソースカツ丼 987 kcal	豚角煮大根添え 938 Kcal	かうどん&いなり 832 Kcal
		B定食 400円				豚肉のサムジャン焼き 1071 kcal		メキシカンピラフアフライドチキン添え 927 kcal	タコスライス 849 kcal
		副菜			ワンタンの胡麻ダレかけ ツナと白菜の炒め煮 ライス・味噌汁	コロッケ ブロッコリーとコーンのサラダ ライス・味噌汁	豆腐サラダ 杏仁白玉 ライス・味噌汁	アスパラのソテー ビーンズサラダ ライス・味噌汁	揚げ餃子 オレンジ ライス・味噌汁
		カレー 250円				ポークカレー	ポークカレー	ポークカレー	
		丼&パスタ 300円				サーモンフライとクリームピラフ	ご当地井長野ソースカツ丼	メキシカンピラフアフライドチキン添え	

夕食	17:00 \$ 18:30	A定食		カレーライス 865 Kcal	スパゲティミートソース 1028 Kcal	五目炊き込みご飯 877 Kcal	シーフードフライ 867 Kcal	ヒレカツ 901 Kcal	ポークピカタ 932 Kcal
		B定食			豆腐ハンバーグごまソース 876 Kcal	鶏肉の山賊焼き 885 Kcal	豚肉のカレー炒め 897 Kcal	台湾ラーメン 1086 Kcal	イワシの照り焼き 855 Kcal
		副菜		ホタテクリームコロッケ ヨーグルト コンソメスープ	カニ爪フライ パンプキンサラダ 味噌汁orスープ ライス	春雨サラダ チーズメンチ 豚汁or味噌汁 ライス	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	高野豆腐としらすの卵とじ 海藻サラダ 味噌汁orスープ ライス	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
夜食	21:00~21:25		おにぎり	スタミナ丼	サンドイッチ	そばろ丼			

★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。
 ★定食のカロリーは副菜2品、ライス・味噌汁込の表示になっております。

ポイント

やる気の出る食材! ?なんでしょう? 答え「千ロシン」です。
 千ロシンは、たけのこ、大豆、卵の黄身、チーズ、タラコ、シラス干しなどに多く含まれています。
 やる気がわいてこないな~という時は食べてみてはいかがでしょうか?



		5月12日 月	5月13日 火	5月14日 水	5月15日 木	5月16日 金	5月17日 土	5月18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 \$ 8:00	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	スクランブルエッグ 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	チキンのカレー炒め パンキンサラダ 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	鱈の幽庵焼き 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	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	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	鱈の味噌煮 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	ライスorパン	ライスorパン	ライスorパン	ライスorパン	ライスorパン	ライスorパン
		コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク カフェオレ	コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク フルーツ牛乳	コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク 牛乳
		620 Kcal	607 Kcal	512 Kcal	630 Kcal	636 Kcal	616 Kcal 2.6 g	621 Kcal

昼食	12:35 \$ 13:15	A定食 400円	ハンバーグデミグラスソース	チキン味噌マヨグリル	メンチカツカレー	焼鳥丼	ご当地井新潟クレかつ丼	牛肉ブルコギ	鶏肉の柔焼き
		B定食 400円	えび天丼	上海焼きそば	ソーセージカツ&メンチカツ	ビーフジンジャー		豚肉と菜の花の中華丼	黒醤油ラーメン
		副菜	切干大根煮 コンビサラダ ライス・味噌汁	ゴーヤチャンプル チーズビーンズサラダ ライス・味噌汁	いんげんの肉金平 大根とあさりの煮物 ライス・味噌汁	春雨の中華サラダ 挽肉ともやしの炒め ライス・味噌汁	海老とキャベツの炒め ゆず胡椒チキンサラダ ライス・味噌汁	厚揚げの中華風そぼろ煮 マカロニと胡瓜のサラダ ライス・味噌汁	ごぼう巻煮 アスパラのごま和え ライス・味噌汁
		カレー 250円	チキンカレー	チキンカレー	チキンカレー	チキンカレー	チキンカレー	チキンカレー	
		丼&パスタ 300円	えび天丼	上海焼きそば	ターメリックライスとチキンのトマト煮	焼鳥丼	ご当地井新潟クレかつ丼	豚肉と菜の花の中華丼	

夕食	17:00 \$ 18:30	A定食	鶏のから揚げゴママヨソース	ポークソテー和風おろしソース	魚介とんこつつけ麺	青椒肉絲	鱈の唐揚げ和風ドレッシングかけ	煮込みハンバーグ	ポークチャップ
		B定食	白身魚の揚げ煮	エビチリ	豚肉のレモンパンパパー焼き	鮭のチャンチャン焼き	カレーピラフハーブチキン添え	トラウトサーモンの塩焼き	キノコとベーコンのクリームパスタ
		副菜	里芋と大根の煮物 いかのマリネ 味噌汁orスープ ライス	水菜とくらげのサラダ 肉団子の甘酢あん 味噌汁orスープ ライス	海鮮焼売 パンバンジーサラダ 味噌汁orスープ ライス	大豆と野菜の明太子和え 肉じゃが 味噌汁orスープ ライス	豚キムチ きのこの白和え 味噌汁orスープ ライス	牛肉と玉ねぎの中華和え レンコンとカシューナッツの炒め物 味噌汁orスープ ライス	カリカリごぼうのサラダ ナムル 味噌汁orスープ ライス
夜食	21:00~21:25	いなり寿司	サンドイッチ	おにぎり	卵丼	調理パン			

★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。

★定食のカロリーは副菜2品、ライス・味噌汁込の表示となっております。

ポイント

視力アップ効果、目の疲れにはこの食材です。

ブルーベリー・ビルベリーはもちろんですが、青魚に含まれるリポフラミンも角膜に作用します。

青魚は目だけでなく、記憶力アップにも影響しますのでたくさんたべましょうね。



AIM SERVICES CO., LTD.

		5月19日 月	5月20日 火	5月21日 水	5月22日 木	5月23日 金	5月24日 土	5月25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 S 8:00	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 ホタ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 カフェオレ 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 ウィナーと野菜の炒め 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 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 フルーツ牛乳 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やく煮 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	 12:35 S 13:15	A定食 400円	大きなメンチカツ	油淋鶏	牛肉の黒こしょう炒め	酢豚	キムカツ	五目しめん	回鍋肉
			956Kcal	847Kcal	932Kcal	869Kcal		869Kcal	879Kcal
		B定食 400円	牛丼	クリームパスタ	照り焼きチキン丼	エッグキーマカレー	エッグキーマカレー	豚キムチのマヨソース丼	白身魚の甘辛揚げ丼
			945kcal	952kcal	867kcal	889kcal	974kcal	1145kcal	877kcal
		副菜	さつま揚げとコンニャク煮 コロコロ野菜サラダ ライス・味噌汁	高野豆腐の揚げ煮 白菜のゆかり揚げ ライス・味噌汁	コーンコロケ 春雨とほうれん草のナムル ライス・味噌汁	胡瓜と竹輪の梅マヨ和え アスパラソテー ライス・味噌汁	がんもの煮物 はちみつレモンゼリー ライス・味噌汁	クリームコロケ 大学芋 ライス・味噌汁	焼き餃子 大根とカニの和え物 ライス・味噌汁
		カレー 250円	ビーフカレー	ビーフカレー	ビーフカレー			ビーフカレー	
丼&パスタ 300円	牛丼	クリームパスタ	照り焼きチキン丼			豚キムチのマヨソース丼			

夕食	 17:00 S 18:30	A定食	鶏肉のネギ味噌焼き	牛肉すき焼き風煮	ふわとろオムライス	豚肉のスタミナ焼き	ジャンボチキンカツ	ジンギスカン炒め	豚の塩こうじ焼き
			844Kcal	879Kcal	854Kcal	891Kcal	867Kcal	823Kcal	869Kcal
		B定食	鱈のタルタル焼き	ハヤシライス	さんまの蒲焼	北海道を食べよう鮭ちらしと石狩汁	鯖の七味焼き	カニ風味あんかけ炒飯	長崎チャーメン
	874Kcal	875Kcal	855Kcal	879Kcal	884Kcal	854Kcal	1030Kcal		
副菜	揚げナスとトマトの和え物 エビカツ 味噌汁orスープ ライス	水菜とカニカマサラダ いんげんのすりごま炒め 味噌汁orスープ ライス	シーザーサラダ コーヒゼリー 味噌汁orスープ ライス	信田煮 韓国風サラダ 味噌汁orスープ ライス	笹かまぼこの天ぷら こんにやくとニラのナムル 味噌汁orスープ ライス	さつま芋の金平 焼きピーマン 味噌汁orスープ ライス	ごぼうの卵とじ ひじきとレンコンの中華和え 味噌汁orスープ ライス		
夜食	21:00~21:25	サンドイッチ	おにぎり	調理パン	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。

★ 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。

★定食のカロリーは副菜2品、ライス・味噌汁込の表示となっております。

ポイント

季節の変わり目にはヨーグルトがおすすめです。
 ヨーグルトにはたくさん良い菌が含まれています。食べるだけで免疫をぐっとあげてくれます。
 また、ピーマン・アロココリーも免疫をあげてくれますよ。



AIM SERVICES CO., LTD.

		5月26日 月	5月27日 火	5月28日 水	5月29日 木	5月30日 金	5月31日 土	6月1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 \$ 8:00	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	肉団子の甘酢煮 白菜と油揚げの炒め煮 ウイン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	鯖の文化干し スパゲティサラダ オムレツ 豚肉とキャベツのピリ辛炒め 味噌汁orスープ	ポイルドエッグ&ウインナー もやしとハムの和え物 グリーンサラダ 切干大根煮 味噌汁orスープ	さつま揚げと大根の煮物 チキンクリーム煮 豆腐じゃこサラダ ひじきの煮物 味噌汁orスープ	トマトと卵の炒め物 ふきの炒め物 焼売 和風オニオンサラダ 味噌汁orスープ		
		ライスorパン	ライスorパン	ライスorパン	ライスorパン	ライスorパン	ライスorパン		
		コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク カフェオレ	コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク 牛乳	コーンフレーク フルーツ牛乳	コーンフレーク 牛乳	
		620 Kcal	607 Kcal	512 Kcal	630 Kcal	636 Kcal	616 Kcal 2.6 g		

昼食 12:35 \$ 13:15	A定食 400円	油そば	豚バラ塩ダレ丼 875Kcal	ポークソテーイタリアン 889Kcal	韓国風鶏の照り焼き 874Kcal	牛肉の生姜炒め 862Kcal	鶏肉とカシューナッツの炒め物 899Kcal
	B定食 400円	1029kcal	鶏肉の南蛮あんかけ 874kcal	野菜ゴロゴロ田舎風カレー 985kcal	ソース焼きそば 841kcal	ロコモコ 957kcal	四色丼 815kcal
	副菜	ハムと玉ねぎのマリネ 小松菜なめ茸和え ライス・味噌汁	イカと大根の煮物 胡瓜と蟹の酢の物 ライス・味噌汁	じゃこポテト 豚肉と小松菜のごま和え ライス・味噌汁	シーフードサラダ 自身フライ ライス・味噌汁	白滝の五目炒め もやしの中華和え ライス・味噌汁	こんにゃく金平 ブロッコリーの明太マヨソース ライス・味噌汁
	カレー 250円	ポークカレー	ポークカレー	ポークカレー	ポークカレー	ポークカレー	ポークカレー
	丼&バスタ 300円	油そば	豚バラ塩ダレ丼	ダブル親子丼	ソース焼きそば	ロコモコ	四色丼

夕食 17:00 \$ 18:30	A定食	ハッシュドポーク 899Kcal	タンドリーチキン 879Kcal	豚肉のごまみそ焼き 874Kcal	ご当地井岡山ドミカツ丼 986Kcal	豚肉と大根の中華煮込み 825Kcal	ザンクレ 849Kcal
	B定食	ミックスプレート 871Kcal	あざりときのこのクリームバスタ 814Kcal	いかと白身魚の薬味ソース 954Kcal	開きホッケの焼き魚 836Kcal	天津飯 874Kcal	鯖と焼き豆腐の煮物 853Kcal
	副菜	野菜サラダ プリン 味噌汁orスープ ライス	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	筍とレンコンの煮物 春雨サラダ 味噌汁orスープ ライス	里芋カレー煮 豆とキャベツのフレッシュ和え 味噌汁orスープ ライス	ツナとごぼうの卵とじ マカロニサラダ 味噌汁orスープ ライス	じゃがいもピリ辛炒め かぼちゃとさつま芋のサラダ 味噌汁orスープ ライス
夜食 21:00~21:25		中華丼	サンドイッチ	いなり	豚すき丼	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。

★定食のカロリーは副菜2品、ライス・味噌汁込の表示となっております。

ポイント

やわらかい脳は…能力アップに繋がります。
脳をやわらかくするには、オメガ3・オメガ6という脂肪酸が効果的です。
青魚・卵・納豆・豆腐などをとると効果的です。

