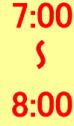


		6月2日 月	6月3日 火	6月4日 水	6月5日 木	6月6日 金	6月7日 土	6月8日 日	
朝食	 献立の他に 納豆・梅干し ふりかけ のり佃煮 味付きのりを 提供いたします	 7:00 S 8:00	鮭のマヨネーズ焼き さつま芋の甘辛煮 ハムと玉ねぎのマリネ スパゲティサラダ 味噌汁orスープ ライスorパン コーンフレーク 牛乳 654 Kcal	ボイルドエッグ&ウインナー もやしとハムの和え物 ほうれん草のうの花 グリーンサラダ 味噌汁orスープ ライスorパン コーンフレーク カフェオレ 621 Kcal	スクランブルエッグ 青菜の胡麻和え ひじきとさつま揚げの炒め 海草サラダ 味噌汁orスープ ライスorパン コーンフレーク 牛乳 617 Kcal	さばの味噌煮 きのことコーンのバターソテー 白菜のなめ茸和え マカロニサラダ 味噌汁orスープ ライスorパン コーンフレーク 牛乳 651 Kcal	ミニハンバーグ 厚焼き玉子 インゲンの白和え トマトとビーンズのサラダ 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	蒸し鶏のおろしポン酢 切干大根 ブロッコリーの明太子マヨ きたあかりのサラダ 味噌汁orスープ ライスorパン コーンフレーク 牛乳 603 Kcal	オムレツ かぶのチーズマリネ 法蓮草とベーコンのソテー フルーツヨーグルト 味噌汁orスープ ライスorパン コーンフレーク 牛乳 607 Kcal

昼食	 12:35 S 13:15	A定食	デミたまハンバーグ丼 851 Kcal	厚切りポーク生姜焼き 854Kcal	グリルチキンフレッシュトマトソース 859 Kcal	海鮮あんかけ丼 851 Kcal	ご当地かつ丼名古屋味噌かつ丼 811 Kcal	ミートボールと野菜のカレートマトシチュー 799 Kcal	
		B定食	鶏ささみの唐揚げチリソース 798 kcal	海老フライ卵とじ丼 804 kcal	ビビンバ丼 859 kcal	豚肉冷しゃぶ梅ソース 798 kcal		豚肉の黒ゴマ味噌焼き 821 kcal	タコライス 849 kcal
		副菜	さつま揚げと小松菜の炒め煮 ブロッコリーの洋風胡麻和え ライス・味噌汁	キャベツとイカのマリネ 豆腐と菜の花の和え物 ライス・味噌汁	ツナと白菜の和え物 スナップエンドウの卵とじ ライス・味噌汁	かぼちゃコロッケ 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	かぼちゃとさつま芋のサラダ アスパラソテー ライス・味噌汁	揚げ餃子 オレンジ ライス・スープ
		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	ポークカレー	
		丼&パスタ	デミたまハンバーグ丼	海老フライ卵とじ丼	ビビンバ丼	海鮮あんかけ丼	ご当地かつ丼名古屋味噌かつ丼	ミートボールと野菜のカレートマトシチュー	

夕食	 17:00 S 18:30	A定食	伊達焼きそば 1086Kcal	ミートボールカレー 865 Kcal	ミートソーススパゲティ 1028 Kcal	五目炊き込みご飯&豚汁 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	揚げ出し豆腐のあんかけ 胡瓜と竹輪の酢味噌 味噌汁 ライス	サバの味噌焼き 851Kcal	豆腐ハンバーグごまソース 876 Kcal	スパイシーチキングリル 885 Kcal	豚肉のカレー炒め 897 Kcal	和風麻婆茄子丼 876 Kcal	高野豆腐としらすの卵とじ 海草サラダ 味噌汁 ライス
夜食	 21:00~21:25		おにぎり	五目チャーハン	調理パン	いなり寿司	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。

★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。

★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。

★お米は道産米を使用しております。

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?



		6月9日 月	6月10日 火	6月11日 水	6月12日 木	6月13日 金	6月14日 土	6月15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 \$ 8:00	鮭の葱味噌焼き じゃが芋とひき肉のキムチ炒め ツナとインゲンのマヨ和え カニ風味サラダ 味噌汁orスープ	ベーコンスクランブルエッグ レンコンと人参の金平 はんぺんと里芋の煮物 スパゲティサラダ 味噌汁orスープ	チキンのカレー炒め 竹輪のおかか煮 ウィンナーと小松菜のソテー パンプキンサラダ 味噌汁orスープ	鯖の幽庵焼き 葉大根とじゃこの炒め ミートボール みず菜サラダ 味噌汁orスープ	肉じゃが いんげんともやしのソテー ハムと玉葱のマリネ ブロッコリーのサラダ 味噌汁orスープ	サバの七味焼き ハッシュドポテト みかんヨーグルト ツナサラダ 味噌汁orスープ	ハムエッグ からし菜のお浸し つきこんとたらこの炒り煮 エッグサラダ 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	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	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	LUNCH	A定食	ハンバーグデミグラスソース 856Kcal	五目あんかけ焼きそば 926Kcal	ウィンナーと野菜のカレー 986Kcal	焼き鳥井 884Kcal	グリルポークケイジャンソース 867Kcal	味噌コーンラーメン 1026Kcal	
		B定食	海老天井 829kcal	チキンの味噌マヨグリル 851kcal	豚肉の甘辛焼き 864kcal	ハラミ焼き肉井 920kcal	ビーフジンジャー 889kcal	塩麴ピラフのチキンソテー 1813kcal	
		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 ポテトの磯チーズ和え ライス・味噌汁	ゆず胡椒チキンサラダ 挽肉ともやしとキャベツの炒め ライス・味噌汁	海老とキャベツと卵の炒め 春雨の中華サラダ ライス・味噌汁	厚揚げの中華風そぼろ煮 マカロニサラダ 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	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	海老天井	五目あんかけ焼きそば	ターメリックライスとチキンのトマト煮	ハラミ焼き肉井	焼き鳥井	塩麴ピラフのチキンソテー	

夕食 17:00 \$ 18:30	DINNER	A定食	鶏唐揚げ胡麻マヨソース 897Kcal	ポークソテー和風おろしソース 877Kcal	特濃魚介とんこつつけ麺 1056Kcal	チキンソテーカレークリームソース 813Kcal	豚肉とピーマンの細切り炒め 897Kcal	揚げ鶏のバンバンジーソース 798Kcal	トマトソースハンバーグ 879Kcal
		B定食	白身魚と野菜の揚げ煮 821Kcal	エビチリ 874Kcal		鯖と野菜のから揚げおろし和風ドレッシング 833Kcal	鮭のチャンチャン焼き 807Kcal	ビーフトマトパスタ 879Kcal	うなたま井 826Kcal
		副菜	里芋と大根の煮物 いかのマリネ 味噌汁 ライス	ひじきと胡瓜のサラダ 肉団子の甘酢あん 味噌汁 ライス	海鮮焼売 バンバンジーサラダ 味噌汁 ライス	大豆と野菜の明太子和え 春巻き 味噌汁 ライス	豚キムチ豆腐 キノコと枝豆の白和え 味噌汁 ライス	ささみとカリカリごぼうサラダ ナムル 味噌汁 ライス	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 ライス
夜食 21:00~21:25		カレーピラフ	サンドイッチ	おにぎり	卵丼	豚肉スタミナ丼			

★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。あらかじめご了承ください。
★定食には小鉢が2品、ライス、味噌汁が付きです。
★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。

★ お米は道産米を使用しております。

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、青魚に含まれるリポフラミンも角膜に作用します。
青魚は目だけではなく、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。



		6月16日 月	6月17日 火	6月18日 水	6月19日 木	6月20日 金	6月21日 土	6月22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		シャケのマヨネーズ焼き 金平ごぼう 法蓮草とえのきの胡麻和え グリーンサラダ 味噌汁orスープ ライスorパン コーンフレーク 牛乳 543 Kcal	厚揚げのそぼろ煮 蓮根ときのこのオイスター炒め 焼売 春雨の中華サラダ 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 豚肉のピリ辛味噌炒め 小松菜とツナの辛子和え イカとごぼうの明太子サラダ 味噌汁orスープ ライスorパン コーンフレーク 牛乳 651 Kcal	鯖の塩焼き ウィンナーと野菜の炒め さつま揚げとこんにゃく煮 マカロニサラダ 味噌汁orスープ ライスorパン コーンフレーク 牛乳 609 Kcal	オムレツ ジャーマンポテト 青梗菜とささみの和え物 大根とカニカマのサラダ 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	チキンクリーム煮 白菜とエノキのカレー炒め 温泉卵 海草サラダ 味噌汁orスープ ライスorパン コーンフレーク 牛乳 651 Kcal	スクランブルエッグ 豚肉の五目炒め煮 とろろ芋 ごぼサラダ 味噌汁orスープ ライスorパン コーンフレーク 牛乳 804 Kcal

昼食		12:35 13:15	A定食	牛丼 945Kcal	油淋鶏 847Kcal	照り焼きチキン丼 867Kcal	カレー排骨飯 889kcal	ゴマソースとんかつ 876Kcal	塩焼きそば 987Kcal	回鍋肉 879Kcal
			B定食	大きなメンチカツ 954kcal	ツナとしめじのクリームパスタ 857kcal	牛肉の黒胡椒炒め 932kcal	鮭のムニエルバジルタルタルソース 847kcal	豚キムチのマヨソース丼 901kcal	白身魚の甘辛揚げ丼 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	ひじきとガンモの煮物 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 大根とカニカマのマヨ和え ライス・味噌汁
			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&パスタ	牛丼	ツナとしめじのクリームパスタ	照り焼きチキン丼	カレー排骨飯	豚から揚げと5種の野菜丼		

夕食		17:00 18:30	A定食	鶏肉の味噌照り焼き 844Kcal	牛肉すき焼き煮 879Kcal	ダルダドカ (レンズ豆のカレー) 855Kcal	豚肉のスタミナ焼き 891Kcal	チキンカツ 867Kcal	豚肉の生姜炒め 823Kcal	豚肉の塩糍焼き 869Kcal
			B定食	鱈のタルタルチーズ焼き 874Kcal	オム焼きそば 1030Kcal		鮭フライ&ピラフのクリームソース 889Kcal	鮭のポテト焼き 884Kcal	カレーピラフとハーブチキン 891Kcal	ハヤシライス 875Kcal
			副菜	揚げナスとトマトの和え物 エビカツ 味噌汁 ライス	みず菜サラダ いんげんのすりごま炒め 味噌汁 ライス	シーザーサラダ コーヒゼリー 味噌汁 ライス	信田煮 韓国風サラダ 味噌汁 ライス	笹かまぼこゴマ衣揚げ こんにゃくとにらのナムル 味噌汁 ライス	さつま芋の甘辛煮 焼売 味噌汁 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 ライス
夜食	21:00~21:25		豚丼(牛丼風)	五目チャーハン	調理パン	チキンライス	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。
 ★定食には小鉢が2品、ライス、味噌汁が付きです。
 ★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。

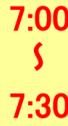
★ お米は道産米を使用しております。

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、ピーマンフロッキーも免疫をあげてくれますよ。



AIM SERVICES CO., LTD.

		6月23日 月	6月24日 火	6月25日 水	6月26日 木	6月27日 金	6月28日 土	6月29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 厚焼き玉子 インゲンのソテー きたあかりのサラダ 味噌汁orスープ ライスorパン コーンフレーク 牛乳 620 Kcal	肉団子の甘酢煮 ウィンナーと野菜のソテー 白菜と油揚げの炒め煮 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 カフェオレ 607 Kcal	鯖の文化干し オムレツ 豚肉とキャベツのピリ辛炒め スパゲティサラダ 味噌汁orスープ ライスorパン コーンフレーク 牛乳 512 Kcal	ボイルドエッグ&ウィンナー もやしとハムの和え物 切干大根煮 グリーンサラダ 味噌汁orスープ ライスorパン コーンフレーク 牛乳 630 Kcal	さつま揚げと大根の煮物 チキンクリーム煮 ひじきの煮物 豆腐じゃこサラダ 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 636 Kcal	ほうれん草とベーコンのソテー ス克蘭ブルエッグ 焼売 オニオンサラダ 味噌汁orスープ ライスorパン コーンフレーク 牛乳 616 Kcal	ミニハンバーグ 白菜のゆかり和え 小松菜とカニ風味の炒め物 エッグサラダ 味噌汁orスープ ライスorパン コーンフレーク 牛乳 624 Kcal

昼食	 12:30 ~ 13:10	A定食	<div style="background-color: #f08080; padding: 10px; text-align: center; font-weight: bold;"> 全校登山 </div>	野菜ゴロゴロ田舎風カレー	オムライス	ロコモコ	ポークカツデミソース	ポーク味噌マヨソース	
		トマトのつけだれ冷やし麺		846Kcal	875Kcal	957Kcal	899Kcal	874Kcal	
		B定食		1029kcal	ポークソテーイタリアン	豚肉と豆腐の揚げ出し	牛肉の生姜炒め	鶏そぼろ三色丼	スタミナ焼肉炒飯
		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	じゃこポテト 豚肉と小松菜の胡麻和え ライス・味噌汁	シーフードサラダ 白身フライ ライス・味噌汁	白滝の五目炒め もやしとハムの和え物 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	春巻き オクラとツナの辛子和え ライス・味噌汁
		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		トマトのつけだれ冷やし麺			ロコモコ	鶏そぼろ三色丼	

夕食	 17:00 ~ 18:30	A定食	ポークソテーシャールソース	タンドリーチキン	豚肉のごまみそ焼き	温玉葱塩ザンギ丼	<div style="background-color: #90EE90; padding: 5px;"> 室蘭名物味噌カレーラーメン </div>	ハッシュドポーク	豚塩カルビ焼肉
		849Kcal	879Kcal	874Kcal	825Kcal	899Kcal		837Kcal	
		B定食	ミックスプレート	あさりときのこのクリームパスタ	いかと白身魚の薬味ソース	鮭の中華風甘酢漬け		1056Kcal	853Kcal
副菜	野菜サラダ プリン 味噌汁 ライス	揚げ焼売 ほうれん草のおかか和え 味噌汁 ライス	筍とレンコンの煮物 豆とキャベツのドレッシング和え 味噌汁 ライス	ツナとごぼうの卵とじ マカロニサラダ 味噌汁 ライス	じゃが芋のピリ辛炒め 春雨のサラダ 味噌汁 ライス	鶏肉と里芋のカレー煮 ビーンズサラダ 味噌汁 ライス	ササミかつ ヨーグルトフルーツ 味噌汁 ライス		
夜食	21:00~21:30	中華丼	サンドイッチ	麻婆豆腐丼	いなり寿司	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。
 ★定食には小鉢が2品、ライス、味噌汁が付きです。
 ★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。

★ お米は道産米を使用しております。

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よ。

