

		6月30日 月	7月1日 火	7月2日 水	7月3日 木	7月4日 金	7月5日 土	7月6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		鮭のマヨネーズ焼き 青菜の胡麻和え 高野豆腐の卵とじ 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 ご飯 791 Kcal パン 798 Kcal	ポイルドエッグ&ウインナー もやしとハムの和え物 金平ごぼう 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 ご飯 678 Kcal パン 685 Kcal	スクランブルエッグ ハムと玉葱のマリネ ひじき煮 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 ご飯 692 Kcal パン 700 Kcal	さばの味噌煮 きのこコーンのバターソテー 切干大根 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 ご飯 787 Kcal パン 794 Kcal	ミニハンバーグ インゲンの白和え 厚焼き玉子 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 ご飯 635 Kcal パン 642 Kcal	蒸し鶏のおろしポン酢 ブロッコリーの明太子マヨ フキの炒め ポテトサラダ 味噌汁orスープ ライスorパン コーンフレーク 牛乳 ご飯 742 Kcal パン 749 Kcal	オムレツ 法蓮草とベーコンの炒め 金平レンコン 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 ご飯 656 Kcal パン 663 Kcal

昼食		A定食	デミたまハンバーグ丼 943 Kcal	厚切りポーク生姜焼き 983 Kcal	グリルチキンフレッシュトマトソース 1012 Kcal	海鮮あんかけ丼 841 Kcal	盛岡冷麺 652 kcal	ヒレカツカレー 1085 Kcal	冷やしたぬきうどん 794 Kcal
		B定食	鶏ささみの唐揚げチリソース 954 kcal	海老フライ卵とじ丼 938 kcal	ピビンパ丼 814 kcal	豚肉冷しゃぶ梅ソース 987 kcal		豚肉の黒ゴマ味噌焼き 973 kcal	タコス・ライス 789 kcal
		副菜	かぼちゃサラダ ブロッコリーの洋風胡麻和え ライス・味噌汁	春巻き 豆腐と菜の花の炒め ライス・味噌汁	蒸し餃子 ツナと白菜の和え物 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	ミニ鮭フライ アスパラソテー ライス・味噌汁	豆腐サラダ 杏仁白玉 ライス・味噌汁	海鮮大焼売 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	
		丼&パスタ	デミたまハンバーグ丼	海老フライ卵とじ丼			盛岡冷麺		

夕食		A定食	ヒレカツ 980 Kcal	冷たい札幌味噌ラーメン 962 kcal	ミートソーススパゲティ 837 Kcal	スパイシーチキングリル 1200 Kcal	ジンギスカン パーティー 晴れますように	煮込みハンバーグ 932 Kcal	ポークピカタ 988 Kcal
		B定食	サーモンの香草パン粉焼き 776 Kcal		豆腐ハンバーグごまソース 980 Kcal	鯖の味噌焼き 1295 Kcal		和風麻婆茄子丼 889 Kcal	イワシの照り焼き 867 Kcal
副菜	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	ホタテクリームコロッケ ヨーグルト 味噌汁 ライス	カニ爪フライ パンプキンサラダ 味噌汁 ライス	春雨サラダ チーズメンチ 味噌汁 ライス	クリームコロッケ 海草サラダ 味噌汁 ライス	つみれの煮物 ツナとごぼうの和え物 味噌汁 ライス			
夜食	21:00~21:25	おにぎり	五目チャーハン	いなり寿司	そばろ丼	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。

★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。


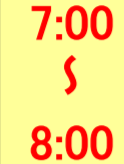
★定食のカロリーは副菜2品、ライス(220g)・味噌汁込の表示になっております。


★お米は道産米を使用しております。


ポイント

手を洗いましょう!! 小さいころ、お母さんに言われた事はありますか?
【手はあらったの?】って。手洗いはとても大切な事です。学校から戻ったら手を洗いましょ
食堂入口の手洗い場には、液体せっけんがありますので、ご飯の前に手を洗う習慣をつけましょ



		7月7日 月	7月8日 火	7月9日 水	7月10日 木	7月11日 金	7月12日 土	7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	 7:00 ~ 8:00	鮭の葱味噌焼き からし菜のお浸し 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 ライスorパン コーンフレーク 牛乳	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 ライスorパン コーンフレーク カフェオレ	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 みず菜のサラダ 味噌汁orスープ ライスorパン コーンフレーク 牛乳	鯖の幽庵焼き 葉大根とじゃこの炒め ミートボール パンプキンサラダ 味噌汁orスープ ライスorパン コーンフレーク 牛乳	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 ライスorパン コーンフレーク フルーツ牛乳	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 ライスorパン コーンフレーク 牛乳	ハムエッグ じゃが芋とひき肉のキムチ炒め 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 コーンフレーク 牛乳
			ご飯 807 Kcal パン 814 Kcal	ご飯 741 Kcal パン 748 Kcal	ご飯 814 Kcal パン 821 Kcal	ご飯 786 Kcal パン 793 Kcal	ご飯 786 Kcal パン 793 Kcal	ご飯 856 Kcal パン 863 Kcal	ご飯 659 Kcal パン 666 Kcal

昼食	 12:35 ~ 13:15	A定食	ハンバーグデミグラスソース 866 Kcal	五目あんかけ焼きそば 802 Kcal	ウィンナーと野菜のカレー 1078 Kcal	川香鶏肉飯 (鶏肉とキャベツの味噌炒め飯) 白菜たっぷりスープ 1057kcal	焼き鳥丼 991 Kcal	グリルポークケイジャンソース 988 Kcal	味噌コーンラーメン 798 Kcal
		B定食	海老天丼 777 kcal	チキンの味噌マヨグリル 1021 kcal	豚肉の甘辛焼き 978 kcal	ゆず胡椒チキンサラダ 豚肉キムチ豆腐 ライス・味噌汁	ピーフジンジャー 989 kcal	塩麹ピラフのチキンソテー 945 kcal	鶏肉の柔焼き 1172 kcal
		副菜	切干大根 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	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	ごぼう巻煮 アスパラの胡麻和え 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	
		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	海老天丼	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	川香鶏肉飯	焼き鳥丼	塩麹ピラフのチキンソテー	

夕食	 17:00 ~ 18:30	A定食	鶏唐揚げ胡麻マヨソース丼 1213 Kcal	懐かしの お子様ランチプレート 再現メニュー Kcal	ポークソテー和風おろしソース 1015 Kcal	チキンソテーカレークリームソース 991 Kcal	豚肉とピーマンの細切り炒め 972 Kcal	揚げ鶏のバンバンジーソース 1054 Kcal	トマトソースハンバーグ 1132 Kcal
		B定食	白身魚と野菜の揚げ煮 1045 Kcal		エビのフリッターチリソース 813 Kcal	鱈と野菜のから揚げおろし和風ドレッシング 1098 Kcal	鮭のチャンチャン焼き 933 Kcal	ビーフトマトパスタ 1075 Kcal	うなたま丼 930 Kcal
副菜	里芋と大根の煮物 いかのマリネ 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 穂先たけのこ土佐煮 味噌汁 ライス		春巻き いんげんのなめこ和え 味噌汁 ライス	ささみとカリカリごぼうサラダ 春雨と小松菜のナムル 味噌汁 ライス	牛肉と玉葱の中華和え 白菜とカニカマのマヨ和え 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。

★ 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(220g)・味噌汁込の表示になっております。

ポイント

ヨーグルトは、食後にとると良いと言われています。
 なぜなら、ビフィズ菌は善玉を増やし町内環境を整えてくれますが
 空腹時にとると胃酸でやられてしまい、効果がなくなってしまうからです。



		7月14日 月	7月15日 火	7月16日 水	7月17日 木	7月18日 金	7月19日 土	7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 7:00 \$ 8:00	シヤケのマヨネーズ焼き 焼売 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	厚揚げのそぼろ煮 蓮根ときのこのオイスター炒め 金平ごぼう 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	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 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 牛乳	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	オムレツ ジャーマンポテト 青梗菜とささみの和え物 イカとごぼうの明太サラダ 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	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	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
		ご飯 848 Kcal パン 855 Kcal	ご飯 733 Kcal パン 740 Kcal	ご飯 827 Kcal パン 834 Kcal	ご飯 908 Kcal パン 915 Kcal	ご飯 807 Kcal パン 814 Kcal	ご飯 809 Kcal パン 816 Kcal	ご飯 907 Kcal パン 914 Kcal

昼食 12:35 \$ 13:15	LUNCH	A定食	牛丼 1161 Kcal	油淋鶏 992 Kcal	照り焼きチキン丼 982 Kcal	国産黒毛和牛 ハンバーグステーキ 916kcal	ゴマソースとんかつ 1022 Kcal	塩焼きそば 800 Kcal	北嶺祭
		B定食	大きなメンチカツ 1164 kcal	ツナとしめじのクリームパスタ 678 kcal	牛肉の黒胡椒炒め 821 kcal	国産黒毛和牛 ハンバーグステーキ 916kcal	鮭のムニエルパジルタルタルソース 916 kcal	豚キムチのマヨソース丼 1107 kcal	
		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 アスパラときのこのソテー ライス・味噌汁	大学芋 はちみつレモンゼリー ライス・味噌汁	クリームコロケ ひじきとガンモの煮物 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	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	国産黒毛和牛 ハンバーグステーキ	豚から揚げと5種の野菜丼	塩焼きそば	

夕食 17:00 \$ 18:30	DINNER	A定食	鶏肉の味噌照り焼き 1091 Kcal	豚肉のスタミナ焼き 803 Kcal	根室名物 エスカロップ 888Kcal	チキンカツ 938 Kcal	牛すき焼き煮 1149 Kcal	豚肉の生姜炒め 952 Kcal	豚肉の塩糍焼き 828 Kcal
		B定食	サーモンポテトグリル 988 Kcal	オム焼きそば 809 Kcal	根室名物 エスカロップ 888Kcal	鮭フライ&ピラフのクリームソース 803 Kcal	たらのタルタルチーズ焼き 871 Kcal	カレーピラフとハーブチキン 1053 Kcal	ハヤシライス 924 Kcal
夜食 21:00~21:25		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	コーヒーゼリー 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
		いなり	麻婆豆腐丼	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。

★ 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(220g)・味噌汁込の表示になっております。


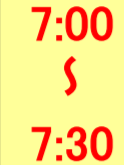
ポイント



やっぱりバナナでしょう!!

運動の前にはエネルギーにかわる炭水化物をとると良いですが、さらに優秀なエネルギー源になる食材は、バナナです。バナナは、果糖・ブドウ糖・ショ糖が含まれ、即効性と持続性を持つスタミナ源です。



AIM SERVICES CO., LTD.

		7月21日 月	7月22日 火	7月23日 水	7月24日 木	7月25日 金	7月26日 土	7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	鯖の照り焼き 厚焼き玉子 インゲンのソテー ポテトサラダ 味噌汁orスープ ライスorパン コーンフレーク 牛乳	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	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	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	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	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	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
			ご飯 763 Kcal パン 770 Kcal	ご飯 804 Kcal パン 811 Kcal	ご飯 822 Kcal パン 829 Kcal	ご飯 693 Kcal パン 700 Kcal	ご飯 820 Kcal パン 827 Kcal	ご飯 877 Kcal パン 884 Kcal	ご飯 697 Kcal パン 704 Kcal

昼食	 12:30 ~ 13:10	A定食	 北嶺祭	鶏肉の南蛮あんかけタルタル添え	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
				1080 Kcal	928 Kcal	862 Kcal	790 Kcal	874 Kcal	1108 Kcal
		B定食		豚バラ塩炒め丼	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
				978 kcal	1159 kcal	1149 kcal	1034 kcal	961 kcal	934 kcal
		副菜		イカと大根の煮物 胡瓜と蟹風味の酢の物 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	ビーフカレー			
丼&パスタ									

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	 山形冷たい肉そば	ハッシュドポーク	豚塩カルビ焼肉
			933 Kcal	1008 Kcal	941 Kcal	1205 Kcal		1111 Kcal	1064 Kcal
		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	鯖と焼き豆腐の煮物	黒醤油炒飯	
	814 Kcal	820 Kcal	951 Kcal	827 Kcal	876Kcal	700 Kcal			
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	キャベツの梅おかかか 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	豚丼(牛丼風)	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。 ★ 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。あらかじめご了承ください。よろしくお願いたします。
 ★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(220g)・味噌汁込の表示になっております。

ポイント

定番はレモンです。

レモンに含まれるクエン酸には、疲労を回復させる効果があります。

最も疲労回復の効果が高いのは、クエン酸と糖、水をあわせたもの。なのでレモン水に砂糖を加え飲みましょう。



AIM SERVICES CO., LTD.

		7月28日 月	7月29日 火	水	木	金	土	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 青菜の胡麻和え 高野豆腐の卵とじ 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	ボイルドエッグ&ウインナー もやしとハムの和え物 金平ごぼう 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					たくさん身体を動かして
			ご飯 791 Kcal パン 798 Kcal	ご飯 678 Kcal パン 685 Kcal					
昼食	 12:35 S 13:15	A定食	デミたまハンバーグ丼 943 Kcal	厚切りポーク生姜焼き 983 Kcal					たまにさぼろう？
		B定食	鶏ささみの唐揚げチリソース 954 kcal	海老フライ卵とじ丼 938 kcal					
		副菜	かぼちゃサラダ ブロッコリーの洋風胡麻和え ライス・味噌汁	春巻き 豆腐と菜の花の炒め ライス・味噌汁					
		カレー	ポークカレー	ポークカレー					
		丼&パスタ							
夕食	 17:00 S 18:30	A定食	ヒレカツ 980 Kcal						たくさん食べて 冷たい物を食べすぎないようにしましょう。 夏休み満喫して、元気に寮に戻ってきて下さい
		B定食	サーモンの香草パン粉焼き 776 Kcal						
副菜	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								
夜食	21:00~21:25		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(220g)・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

夏バテしないよう気を付けて！！ 夏バテに効果があると言われている食べ物
 ビタミンB1・B2(豚肉・レバー・枝豆・豆腐・うなぎ・いわし・ゆず) ビタミンC(トマト・カボチャ・アスパラ・ゴーヤ)
 クエン酸(酢・ゆず・レモン・梅干し) 香辛料(生姜・わさび・しそ・ねぎ・カレー・キムチ・唐辛子)

