

			8月17日 日	8月18日 月	8月19日 火	8月20日 水	8月21日 木	8月22日 金	8月23日 土	8月24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	今日から、また元気に頑張りましょう お帰りなさい	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 ご飯 807 Kcal パン 814 Kcal	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 ご飯 741 Kcal パン 748 Kcal	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 ご飯 814 Kcal パン 821 Kcal	鱈の幽庵焼き 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 ご飯 786 Kcal パン 793 Kcal	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 ご飯 786 Kcal パン 793 Kcal	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 ご飯 856 Kcal パン 863 Kcal	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 659 Kcal パン 666 Kcal
				ハンバーグデミグラスソース 866 Kcal 海老天井 777 kcal 切干大根 コンビサラダ ライス・味噌汁 チキンカレー 海老天井	柚子胡椒入り かつ煮 1001kcal ゴーヤチャンプル 柚子胡椒風味の海鮮サラダ ライス・味噌汁 チキンカレー 柚子胡椒入りかつ煮	ウインナーと野菜のカレー 1078 Kcal 豚肉の甘辛焼き 978 kcal いんげんの肉金平 ポテトの磯チーズ和え ライス・味噌汁 チキンカレー ターメリックライスとチキンのトマト煮	五目あんかけ焼きそば 802 Kcal チキンの味噌マヨグリル 1021 kcal ゆず胡椒チキンサラダ 豚肉キムチ豆腐 ライス・味噌汁 チキンカレー 五目あんかけ焼きそば	焼き鳥井 991 Kcal ビーフジンジャー 989 kcal 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 チキンカレー 焼き鳥井	特別メニュー ご当地めし第2弾 宮崎県 チキン南蛮カレー 920 Kcal	味噌コーンラーメン 798 Kcal 鶏肉の桑焼き 1172 kcal 厚揚げの中華風そぼろ煮 マカロニサラダ ライス・味噌汁 チキン南蛮カレー
昼食	 A定食 B定食 副菜 カレー 丼&パスタ 12:35 \$ 13:15	ポークピカタ 984 Kcal 春雨のサラダ ヨーグルト 味噌汁 ライス		鶏唐揚げ胡麻マヨソース丼 1213 Kcal 里芋と大根の煮物 いかのマリネ 味噌汁 ライス	白身魚と野菜の揚げ煮 875 Kcal ミモザサラダ アロエフルーツ 味噌汁 ライス	香川名物さぬきうどん 546 kcal 竹輪の磯辺揚げ 半熟卵の天麩羅 バンバンジーサラダ ライス	ポークソテー和風おろしソース 929 Kcal 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	鮭のチャンチャン焼き 1004 Kcal 春巻き いんげんのなめこ和え 味噌汁 ライス	ビーフトマトパスタ 1045 Kcal ささみとカリカリごぼうサラダ 春雨と小松菜のナムル スープ ライス	トマトソースハンバーグ 929 Kcal 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
		夕食		16:30 \$ 18:30	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	
夜食	21:00~21:25									

★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



九州名産の薬味として広がった、青色の一般的な柚子こしょうは、青柚子と青唐辛子から作られます。青柚子の旬は7~10月、青唐辛子の旬は7~9月。二つの旬が重なる短い時期が柚子こしょう作りの旬で8月はちょうど二つの旬のまった中。今が旬の柚子こしょうを、食育のテーマにしました。



		8月25日 月	8月26日 火	8月27日 水	8月28日 木	8月29日 金	8月30日 土	8月31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	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 ご飯 848 Kcal パン 855 Kcal	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 ご飯 733 Kcal パン 740 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 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 ご飯 827 Kcal パン 834 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 ご飯 908 Kcal パン 915 Kcal	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 ご飯 807 Kcal パン 814 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 ご飯 809 Kcal パン 816 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 ご飯 907 Kcal パン 914 Kcal

昼食  12:35 ↓ 13:15	A定食	牛井 1161 Kcal	照り焼きチキン丼 915 Kcal	豚肉冷しゃぶ梅ソース 924 Kcal	油淋鶏 1053 Kcal	ゴマソースとんかつ 1022 Kcal	スタミナ焼肉チャーハン 918 Kcal	回鍋肉 887 Kcal
	B定食	大きなメンチカツ 1164 kcal	豚肉のスタミナ焼き 762 kcal	ビビンバ丼 848 kcal	ツナとしめじのクリームパスタ 739 kcal	豚肉キムチマヨソース丼 1112 kcal	鮭のムニエルバジルタルタルソース 803 kcal	白身魚の甘辛揚げ丼 943 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 白菜のゆかり和え ライス・味噌汁	コーンコロッケ 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	クリームコロッケ ひじきとガンモの煮物 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	ポークカレー	
	丼&パスタ	牛井	照り焼きチキン丼	ビビンバ丼	ツナとしめじのクリームパスタ	豚肉キムチマヨソース丼	スタミナ焼肉チャーハン	

夕食  16:30 ↓ 18:30	A定食	鶏肉の味噌照り焼き 1091 Kcal	サーモンポテトグリル 878 Kcal	東京淡麗塩ラーメン 801 kcal	チキンカツ 938 Kcal	オム焼きそば 812 Kcal	豚肉の生姜炒め 952 Kcal	カレーピラフとハーブチキン 939 Kcal
	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	蒸し餃子 コーヒーゼリー 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		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。

ポイント



～～～ 野菜を食べていますか? ～～～

皆さん、ちゃんと野菜を食べていますか? 1日に必要な野菜の量は、**350g**です。
 緑黄野菜で120g、その他の野菜で230g必要です。残さず食べるようにしましょう。



AIM SERVICES CO., LTD.