

		9月1日 月	9月2日 火	9月3日 水	9月4日 木	9月5日 金	9月6日 土	9月7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	鮭の胡麻味噌焼き オニオンベーコン ひじき煮 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 863 Kcal パン 876 Kcal	グリルドウィンナー コマツナの柚子和え 金時煮豆 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 761 Kcal パン 768 Kcal	オムレツ ハムともやしの炒め 筍の土佐煮 ブルーベリーヨーグルト 味噌汁orスープ ライスorパン コーンフレーク 牛乳 ご飯 615 Kcal パン 622 Kcal	鯖の味噌煮 ブロッコリー明太子和え 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 762 Kcal パン 769 Kcal	ミニハンバーグ インゲンの白和え 出汁巻き玉子焼き 海藻サラダ 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 644 Kcal パン 651 Kcal	ボイルドチキンのマヨ和え アスパラのツナドレッシング 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 799 Kcal パン 806 Kcal	ス克蘭ブルエッグ 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 676 Kcal パン 683 Kcal

昼食	 12:35 \$ 13:15	A定食	豚焼肉丼	チキングリルオニオンソース	厚切りポーク生姜焼き	メンチカツ&イカフライ	全国ご当地めし ソースカツカレー (石川県)	ポーク味噌マヨソース	狐と狸の化かし合いうどん
		B定食	鶏ささみの唐揚げチリソース	麻婆豆腐丼	五目中華丼	豆腐ハンバーグ根菜ソース		1082 Kcal	ダブル親子丼
		副菜	かぼちゃコロッケ ブロッコリー洋風胡麻和え 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 ブロッコリーとコーンのサラダ ライス・味噌汁	かぼちゃサラダ ツナと白菜の和え物 ライス・味噌汁	豆腐サラダ アスパラソテー 味噌汁	鮭フライ 杏仁白玉 ライス・味噌汁	海鮮焼売 オレンジ 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	豚焼肉丼	麻婆豆腐丼	五目中華丼	メンチカツ&イカフライ	ソースカツカレー		

夕食	 16:30 \$ 18:30	A定食	白身魚の唐揚げ南蛮酢かけ	ミートソーススパゲティ	チキンの法蓮草チーズ焼き	室蘭名物味噌カレーラーメン	ビーフシチュー	牛すき焼き煮	ハヤシライス
		副菜	ホタテクリームコロッケ 胡瓜と竹輪の酢味噌和え 味噌汁 ライス	揚げ出し豆腐 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	春雨のサラダ チーズ入りメンチカツ ライス	ツナとブロッコリーの胡麻マヨ スパゲティサラダ 味噌汁 ライス	クリームコロッケ 海藻サラダ 味噌汁 ライス	エッグサラダ コーヒーゼリー 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	鶏そぼろ丼	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。 ★ 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、味噌汁が付きです。
 ★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。



～～～ お肉もいいけど、魚もね!! ～～～
 魚介類には「EPAとDHA」の他に、タウリンやカルシウム・鉄分等の成分も豊富に含まれています。
 魚の脂に含まれる栄養素は、子供の脳の発育に重要な役割がある。という研究成果も発表されています。



		9月8日 月	9月9日 火	9月10日 水	9月11日 木	9月12日 金	9月13日 土	9月14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 ミートボール 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 蜂蜜ヨーグルト 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 ひじき煮 みずなサラダ 味噌汁orスープ	ウィンナーポテト 焼売 フキの炒め パンプキンサラダ 味噌汁orスープ	肉じゃが いんげんともやしのソテー 金平ごぼう ブロッコリーのサラダ 味噌汁orスープ	鯖の七味焼き 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 じゃが芋と挽肉のキムチ炒め 切干大根 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
		ご飯 918 Kcal パン 925 Kcal	ご飯 753 Kcal パン 760 Kcal	ご飯 749 Kcal パン 756 Kcal	ご飯 910 Kcal パン 917 Kcal	ご飯 786 Kcal パン 793 Kcal	ご飯 847 Kcal パン 854 Kcal	ご飯 790 Kcal パン 797 Kcal	

昼食 12:35 \$ 13:15	LUNCH	A定食	ハンバーグきのこソース	チキン味噌マヨネーズグリル	とんかつ	全国ご当地めし あまからカレー (大阪府) 935 Kcal	ソース焼きそば	イタリアンチキングリル	豚丼
			877 Kcal	996 Kcal	973 Kcal		657 Kcal	617 Kcal	1141 Kcal
		B定食	海老天丼	豚挽肉の味噌炒め丼	スパゲティカルボナーラ		ビーフアンジジャー	エビカツレツ	赤魚の西京味噌焼き
			781 kcal	806 kcal	892 kcal		960 kcal	790 kcal	855 kcal
		副菜	コンビサラダ 切干大根 ライス・味噌汁	ゴーヤチャンプルー 柚子胡椒風味の海草サラダ ライス・味噌汁	いんげんの肉金平 ポテト磯チーズ和え ライス・味噌汁		ゆず胡椒チキンサラダ 豚肉キムチ豆腐 味噌汁	エビとキャベツと卵の炒め 春雨の中華サラダ ライス・味噌汁	ごぼう巻き煮 アスパラの胡麻和え 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			
丼&パスタ	海老天丼	豚挽肉の味噌炒め丼		あまからカレー	ソース焼きそば	スタミナ焼肉チャーハン			

夕食 16:30 \$ 18:30	DINNER	A定食	鶏肉の南蛮あんかけタルタルソース	オム焼きそば	サーモンポテトグルメ	ビッグメンチカツ	豚肉の黒胡麻みそ焼き	和風おろしハンバーグ	ぶっかけ冷やしタンメン
			1187 Kcal	765 Kcal	926 Kcal	948 Kcal	955 Kcal	713 Kcal	725 Kcal
副菜	豚肉と里芋の煮物 イカのマリネ 味噌汁 ライス	ミモザサラダ アロエフルーツ 味噌汁 ライス	牛肉コロッケ パンバンジーサラダ 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	いんげんのなめこ和え 春巻き 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	白身フライ 白菜とカニカマのマヨ和え 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、味噌汁が付きまます。

★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。



～・～・～ 秋の主役「秋刀魚」を食べよう ～・～・～
 サンマは、美味しいだけでなく、栄養的にも優れた食材です。特に脂ののったサンマは
 DHAが豊富です。DHAには、脳の発達の維持に働き、記憶力の向上に効果があると言われてい
 ます。



AIM SERVICES CO., LTD.

		9月15日 月	9月16日 火	9月17日 水	9月18日 木	9月19日 金	9月20日 土	9月21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 厚焼き玉子 グリーンサラダ 味噌汁orスープ	厚揚げのそぼろ煮 れんこんときのこのオイスター炒め ブルーベリーヨーグルト 春雨の中華サラダ 味噌汁orスープ	チーズ入りスクランブルエッグ 豚肉のピリ辛味噌炒め 法蓮草のお浸し 大根とカニカマのサラダ 味噌汁orスープ	鯖の塩焼き ウインナーと野菜のソテー 金時煮豆 マカロニサラダ 味噌汁orスープ	オムレツ ジャーマンポテト 青梗菜とササミの和え物 イカとごぼうの明太サラダ 味噌汁orスープ	チキンクリーム煮中華風 白菜とエノキのカレー炒め 金平ごぼう 海草サラダ 味噌汁orスープ	スクランブルエッグチリソース 豚肉の五目炒め とろろ芋 ごぼうサラダ 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	ライスorパン
		コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク
		牛乳	カフェオレ	牛乳	牛乳	牛乳	フルーツ牛乳	牛乳	牛乳
		ご飯 882 Kcal パン 889 Kcal	ご飯 739 Kcal パン 746 Kcal	ご飯 818 Kcal パン 825 Kcal	ご飯 915 Kcal パン 922 Kcal	ご飯 856 Kcal パン 863 Kcal	ご飯 783 Kcal パン 790 Kcal	ご飯 906 Kcal パン 913 Kcal	

昼食	 12:35 \$ 13:15	A定食	韓国風鶏肉の照り焼き丼 1127 Kcal	油淋鶏 996 Kcal	全国ご当地めし ダブルカレー (東京都) 898 Kcal	牛丼 1000 Kcal	ヒレカツ 918 Kcal	上海焼きそば 819 Kcal	カニ風味あんかけ炒飯 681 Kcal
		B定食	たっぷり野菜炒め 990 kcal	茄子とトマトのスパゲティ 876 kcal		酢豚 1005 kcal	チキンジャンバラヤ 731 kcal	サンマ竜田揚げ甘酢あん 1012 kcal	鶏肉の味噌照り焼き 1014 kcal
		副菜	コロコロ野菜サラダ さつま揚げとこんにゃく煮 ライス・味噌汁	高野豆腐の揚げ煮野菜添え 白菜のゆかり和え ライス・味噌汁	コーンコロッケ 春雨と法蓮草ナムル 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 味噌汁	高菜とおかかの冷奴 カツ節入りこんにゃく金平 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 はちみつレモンゼリー 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		茄子とトマトのスパゲティ	ダブルカレー	牛丼	チキンジャンバラヤ	上海焼きそば	

夕食	 16:30 \$ 18:30	A定食	ソーセージカツ&エビコロッケ 976 Kcal	ポークソテー和風おろしソース 1056 Kcal	五目炊き込みご飯 823 Kcal	シーフードフライ 1097 Kcal	沖縄そば&ジュシー 846 Kcal	トマトソースハンバーグ 896 Kcal	チキンフリッターオーロラソース 1062 Kcal
		副菜	みず菜サラダ 揚げ茄子とトマトのピリ辛和え 味噌汁 ライス	ちっちゃいエビカツ いんげん胡麻炒め 味噌汁 ライス	秋刀魚生姜煮 みかんゼリー 豚汁	篠田煮 韓国風サラダ 味噌汁 ライス	蒸し餃子 こんにゃくとニラのナムル 味噌汁 ライス	さつま芋の甘煮 焼売 味噌汁 ライス	ごぼうの卵とじ ひじきと蓮根の中華和え 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。
 ★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、味噌汁が付きます。
 ★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



~~~~19日は食育の日~~~~

今月のテーマは「カツオ」です。カツオには、春から初夏にかけての「初鯉」と、秋の「戻り鯉」があります。かつお節には、脂の少ない初鯉を使います。日本の食文化に欠かせないかつお節をテーマに選びました。



AIM SERVICES CO., LTD.

|                                                            |                                                                                                                 | 9月22日 月                                                                                                          | 9月23日 火                                                                                                                    | 9月24日 水                                                                                                          | 9月25日 木                                                                                                                 | 9月26日 金                                                                                                           | 9月27日 土                                                                                                       | 9月28日 日                                                                                                       |
|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食<br>献立の他に<br>納豆・梅干し<br>ふりかけ<br>のり佃煮<br>味付きのりを<br>提供いたします | <br><b>7:00</b><br><b>8:00</b> | 鯖の照り焼き<br>法蓮草とベーコンの炒め<br>だし巻き玉子焼き<br>ポテトサラダ<br>味噌汁orスープ<br>ライスorパン<br>コーンフレーク<br>牛乳<br>ご飯 682 Kcal   パン 689 Kcal | ミートボール<br>ウィナーと野菜のソテー<br>白菜とおかかの梅和え<br>トマトとじゃこのサラダ<br>味噌汁orスープ<br>ライスorパン<br>コーンフレーク<br>カフェオレ<br>ご飯 794 Kcal   パン 801 Kcal | 鯖の文化干し<br>オムレツ<br>豚肉とキャベツのピリ辛炒め<br>スパゲティサラダ<br>味噌汁orスープ<br>ライスorパン<br>コーンフレーク<br>牛乳<br>ご飯 821 Kcal   パン 828 Kcal | ポイルドエッグ&ウィナー<br>もやしとハムの和え物<br>ヨーグルトフルーツ<br>グリーンサラダ<br>味噌汁orスープ<br>ライスorパン<br>コーンフレーク<br>牛乳<br>ご飯 707 Kcal   パン 714 Kcal | チキンクリーム煮<br>秋刀魚生姜煮<br>千草玉子焼き<br>豆腐じゃこサラダ<br>味噌汁orスープ<br>ライスorパン<br>コーンフレーク<br>フルーツ牛乳<br>ご飯 839 Kcal   パン 846 Kcal | ス克蘭ブルエッグ<br>ベーコンと秋野菜の炒め<br>焼売<br>オニオンサラダ<br>味噌汁orスープ<br>ライスorパン<br>コーンフレーク<br>牛乳<br>ご飯 854 Kcal   パン 861 Kcal | ミニハンバーグ<br>白菜のゆかり和え<br>蜂蜜ヨーグルト<br>エッグサラダ<br>味噌汁orスープ<br>ライスorパン<br>コーンフレーク<br>牛乳<br>ご飯 710 Kcal   パン 717 Kcal |

| 昼食    | <br><b>12:35</b><br><b>13:15</b> | A定食 | 回鍋肉丼                                | オムライス                             | チキンカツ                          | 全国ご当地めし<br>スープカレー<br>(札幌) | イタリアンハンバーグステーキ                    | 牛肉ともやしのオイスターポテト炒め                    | チキンソテーバーベキューソース               |          |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|----------|
|       |                                                                                                                   |     | 888 Kcal                            | 888 Kcal                          | 797 Kcal                       | 959 Kcal                  | 1036 Kcal                         | 910 Kcal                             | 858 Kcal                      | 774 Kcal |
|       |                                                                                                                   | B定食 | 肉豆腐                                 | 豚肉の生姜炒め                           | 豚バラ塩炒め丼                        | かつ丼                       | 鶏そぼろ三色丼                           | 白身魚と海老のフリッター                         | 910 kcal                      | 808 kcal |
|       |                                                                                                                   | 副菜  | ハムと玉葱のマリネ<br>豚肉と小松菜のごま和え<br>ライス・味噌汁 | イカと大根の煮物<br>胡瓜と蟹風味の酢の物<br>ライス・味噌汁 | じゃこポテト<br>小松菜のなめ武和え<br>ライス・味噌汁 | シーフードサラダ<br>白身フライ         | 白滝の五目炒め煮<br>もやしとハムの和え物<br>ライス・味噌汁 | こんにゃく金平<br>ブロッコリー明太子マヨソース<br>ライス・味噌汁 | 春巻き<br>オクラとツナの辛子和え<br>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                            | ビーフカレー                               |                               |          |
| 丼&パスタ | 回鍋肉丼                                                                                                              |     | 豚バラ塩炒め丼                             | スープカレー                            | かつ丼                            | 鶏そぼろ三色丼                   |                                   |                                      |                               |          |

| 夕食 | <br><b>16:30</b><br><b>18:30</b> | A定食                                 | シーフードカレー                                 | ミートボールトマトクリームシチュー                   | タンドライーチキン                    | 白身魚と野菜の揚げ煮                          | 函館塩ラーメン                          | ホタテのクリームパスタ | 豚蒲焼き丼    |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|-------------|----------|
|    |                                                                                                                    |                                     | 778 Kcal                                 | 778 Kcal                            | 991 Kcal                     | 944 Kcal                            | 986 Kcal                         | 657 Kcal    | 819 Kcal |
| 副菜 | プリン<br>野菜サラダ<br>味噌汁<br>ライス                                                                                         | コロッケ2種<br>法蓮草と人参のおかかか<br>味噌汁<br>ライス | 筍と蓮根の煮物<br>豆とキャベツのドレッシング和え<br>味噌汁<br>ライス | じゃが芋のピリ辛炒め<br>マカロニサラダ<br>味噌汁<br>ライス | 焼き餃子<br>春雨のサラダ<br>味噌汁<br>ライス | キャベツの梅おかかか<br>ビーンズサラダ<br>味噌汁<br>ライス | ササミカツ<br>ヨーグルトフルーツ<br>味噌汁<br>ライス |             |          |
| 夜食 | 21:00~21:25                                                                                                        | サンドイッチ                              | 五目中華丼                                    | いなり                                 | 豚丼                           | 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(220g)・味噌汁込の表示になっております。



～・～・～ 「食欲の秋到来」 ～・～・～

「食欲の秋」と呼ばれる訳は？ 秋は9月～11月の3か月と短いですが、この短期間に、野山は  
 の実・山野草の実・きのこ等、海は脂ののった美味しい魚の季節と、さまざまな食材に恵まれる”実りの季節”

