


		9月29日 月	9月30日 火	10月1日 水	10月2日 木	10月3日 金	10月4日 土	10月5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	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	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	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	ミニハンバーグ インゲンの白和え 出汁巻き玉子焼き 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 フルーツ牛乳	ポ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	スクランブルエッグ 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 863 Kcal パン 876 Kcal	ご飯 761 Kcal パン 768 Kcal	ご飯 615 Kcal パン 622 Kcal	ご飯 762 Kcal パン 769 Kcal	ご飯 644 Kcal パン 651 Kcal	ご飯 799 Kcal パン 806 Kcal	ご飯 676 Kcal パン 683 Kcal

昼食 12:35 \$ 13:15	A定食	豚焼肉丼 1018 Kcal	花椒麻婆豆腐 中華五目スープ 949 Kcal	厚切りポーク生姜焼き 855 Kcal	メンチカツ&イカフライ 940 Kcal	エビフライカレー 1119 Kcal	ポーク味噌マヨソース 1093 Kcal	狐と狸の化かし合いうどん 590 Kcal
		B定食		鶏ささみの唐揚げチリソース 1069 kcal	五目中華丼 831 kcal	豆腐ハンバーグ根菜ソース 841 kcal	ダブル親子丼 937 kcal	シーフードピラフ&エビフライ 766 kcal
	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 コーヒゼリー ライス	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					
	丼&パスタ	豚焼肉丼	花椒麻婆豆腐 中華五目スープ					

夕食 16:30 \$ 18:30	A定食	白身魚の唐揚げ南蛮酢かけ 854 Kcal	ミートソーススパゲティ 802 Kcal	ビーフシチュー 1256 kcal	山形名物からみそラーメン 1038 Kcal	ジンギスカン パーティー 晴れますように 	牛すき焼き煮 1149 Kcal	ハヤシライス 1054 Kcal
	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 牛肉コロッケ ライス		クリームコロッケ 海草サラダ 味噌汁 ライス	エッグサラダ ミカンゼリー 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。



~~~~ 夏⇒秋「季節の変わり目」そろそろ体調管理には気をつけよう!~~~~  
 秋へと移るいまの時季は、日中の残暑と朝晩の冷え込み、一雨ごとに寒くない不安定な天候になりがちです。  
 朝晩の寒い時は、一枚上に着るなどして風邪などひかないよう、気をつけましょう。



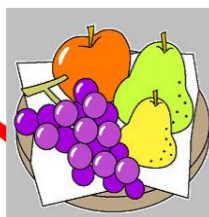
|                                                            |                                 | 10月6日 月                                                                              | 10月7日 火                                                                                       | 10月8日 水                                                                        | 10月9日 木                                                                     | 10月10日 金                                                                                | 10月11日 土                                                                        | 10月12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 | BREAKFAST<br>7:00<br>\$<br>8:00 | 鮭の葱味噌焼き<br>ミートボール<br>ツナとインゲンのマヨ和え<br>カニ風味サラダ<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 | ベーコンスクランブルエッグ<br>レンコンと人参の金平<br>蜂蜜ヨーグルト<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>カフェオレ | チキンのカレー炒め<br>竹輪のおかか煮<br>ひじき煮<br>みずなサラダ<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 | ウィンナーポテト<br>焼売<br>フキの炒め<br>パンプキンサラダ<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 | 肉じゃが<br>いんげんともやしのソテー<br>金平ごぼう<br>ブロッコリーのサラダ<br>味噌汁orスープ<br>ライスorパン<br>コーンフレーク<br>フルーツ牛乳 | 鯖の七味焼き<br>ハッシュドポテト<br>みかんヨーグルト<br>ツナサラダ<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 | ハムエッグ<br>じゃが芋と挽肉のキムチ炒め<br>切干大根<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 |
|                                                            |                                 | 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<br>12:35<br>\$<br>13:15 | A定食   | ハンバーグきのこソース<br>877 Kcal   | チキン味噌マヨネーズグリル<br>996 Kcal            | とんかつ<br>973 Kcal                 | インドカレー<br>バターチキンマサラ<br>968 Kcal | ソース焼きそば<br>657 Kcal                 | イタリアンチキングリル<br>617 Kcal        | 豚丼<br>1141 Kcal                   |
|                            | B定食   | 海老天丼<br>781 kcal          | 豚挽肉の味噌炒め丼<br>806 kcal                | スパゲティカルボナーラ<br>892 kcal          |                                 | ビーフジンジャー<br>960 kcal                | エビカツレツ<br>790 kcal             | 赤魚の西京味噌焼き<br>855 kcal             |
|                            | 副菜    | コンビサラダ<br>切干大根<br>ライス・味噌汁 | ゴーヤチャンプルー<br>柚子胡椒風味の海草サラダ<br>ライス・味噌汁 | いんげんの肉金平<br>ポテト磯チーズ和え<br>ライス・味噌汁 | ゆず胡椒チキンサラダ<br>豚肉キムチ豆腐<br>味噌汁    | エビとキャベツと卵の炒め<br>春雨の中華サラダ<br>ライス・味噌汁 | ごぼう巻き煮<br>アスパラの胡麻和え<br>ライス・味噌汁 | 厚揚げの中華風そぼろ煮<br>マカロニサラダ<br>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                            | スパゲティカルボナーラ                      | バターチキンマサラ                       | ソース焼きそば                             |                                |                                   |

|                            |     |                                  |                                 |                                   |                                        |                                 |                                            |                              |
|----------------------------|-----|----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------|
| 夕食<br>16:30<br>\$<br>18:30 | A定食 | 鶏肉の南蛮あんかけタルタルソース<br>1187 Kcal    | ポークソテー和風おろし<br>866 Kcal         | サーモンポテトグルメ<br>926 Kcal            | ビッグメンチカツ<br>948 Kcal                   | 豚肉の黒胡麻みそ焼き<br>955 Kcal          | 和風おろしハンバーグ<br>713 Kcal                     | 喜多方名物醤油ラーメン<br>946 Kcal      |
|                            | 副菜  | 豚肉と里芋の煮物<br>イカのマリネ<br>味噌汁<br>ライス | ミモザサラダ<br>アロエフルーツ<br>味噌汁<br>ライス | 牛肉コロッケ<br>バンバンジーサラダ<br>味噌汁<br>ライス | 大豆と野菜の明太子和え<br>穂先たけのこ土佐煮<br>味噌汁<br>ライス | いんげんのなめこ和え<br>春巻き<br>味噌汁<br>ライス | ささみとカリカリごぼうサラダ<br>春雨と小松菜のナムル<br>味噌汁<br>ライス | 白身フライ<br>白菜とカニカマのマヨ和え<br>ライス |
| 夜食<br>21:00~21:25          |     | カレーピラフ                           | おにぎり                            | 豚肉スタミナ丼                           | 卵丼                                     | サンドイッチ                          |                                            |                              |

★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



~~~~ 食生活をシフトしよう! ~~~~

まだまだ暑くて冷たい物が欲しい時がありますが、なるべく暖かい物を食べ「秋バテ」を予防しましょう。
 体を温める食材⇒根菜・りんご・ズクなど秋に採れるもの。コーヒーより紅茶。緑茶よりほうじ茶がおすすめ。



AIM SERVICES CO., LTD.

| | | 10月13日 月 | 10月14日 火 | 10月15日 水 | 10月16日 木 | 10月17日 金 | 10月18日 土 | 10月19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 | シャ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
ライスorパン
コーンフレーク
牛乳
ご飯 882 Kcal パン 889 Kcal | 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
ライスorパン
コーンフレーク
カフェオレ
ご飯 739 Kcal パン 746 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
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
ライスorパン
コーンフレーク
牛乳
ご飯 818 Kcal パン 825 Kcal | 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
ライスorパン
コーンフレーク
牛乳
ご飯 915 Kcal パン 922 Kcal | 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
ライスorパン
コーンフレーク
フルーツ牛乳
ご飯 856 Kcal パン 863 Kcal | 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
ライスorパン
コーンフレーク
牛乳
ご飯 783 Kcal パン 790 Kcal | 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
コーンフレーク
牛乳
ご飯 906 Kcal パン 913 Kcal |

| | | | | | | | | | | |
|----------------------------|-------|-------|--------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|--|
| 昼食
12:35
\$
13:15 | LUNCH | A定食 | 韓国風鶏肉の照り焼き丼
1127 Kcal | 油淋鶏
996 Kcal | ハンバーグカレー
1060 Kcal | ごま塩牛丼
980 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 | 胡麻入りおかかの冷奴
ごまプリン
味噌汁 | 胡瓜と竹輪の梅マヨ
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 | 韓国風鶏肉の照り焼き丼 | 茄子とトマトのスパゲティ | ハンバーグカレー | ごま塩牛丼 | チキンジャンバラヤ | | | |

| | | | | | | | | | |
|----------------------------|--------|-----|--|-------------------------------------|------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|
| 夕食
16:30
\$
18:30 | DINNER | A定食 | ソーセージカツ&エビコロッケ
976 Kcal | オム焼きそば
896 Kcal | 五目炊き込みご飯
823 Kcal | シーフードフライ
1097 Kcal | 新潟名物煮干し背脂ラーメン
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
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。 ★ 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。



～・・・19日は食育の日、今月は16日に実施 ～・・・
 今月のテーマは[胡麻]です。体に必要な栄養素が小さな粒にギュッと詰まっています。
 中国では[食べる丸薬]とされています。植物性食品の中でトップレベルの栄養価です。



AIM SERVICES CO., LTD.

| | | 10月20日 月 | 10月21日 火 | 10月22日 水 | 10月23日 木 | 10月24日 金 | 10月25日 土 | 10月26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
S
8:00 | 鯖の照り焼き
法蓮草とベーコンの炒め
だし巻き玉子焼き
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 682 Kcal パン 689 Kcal | ミートボール
ウィンナーと野菜のソテー
白菜とおかかの梅和え
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
ご飯 794 Kcal パン 801 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
ご飯 821 Kcal パン 828 Kcal | ボイルドエッグ&ウィンナー
もやしとハムの和え物
ヨーグルトフルーツ
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 707 Kcal パン 714 Kcal | チキンクリーム煮
秋刀魚生姜煮
千草玉子焼き
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
ご飯 839 Kcal パン 846 Kcal | スクランブルエッグ
ベーコンと秋野菜の炒め
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
ご飯 854 Kcal パン 861 Kcal | ミニハンバーグ
白菜のゆかり和え
蜂蜜ヨーグルト
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 710 Kcal パン 717 Kcal |

| | | | | | | | | | |
|---------------------------|-------|-------|-------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|--|-------------------------------|
| 昼食
12:35
S
13:15 | LUNCH | A定食 | 回鍋肉丼
888 Kcal | オムライス
797 Kcal | イタリアンハンバーグステーキ
910 Kcal | 牛肉ともやしのオイスターポテト炒め
858 Kcal | チキンカツ
959 Kcal | 学校説明会
特別メニュー
鶏の唐揚げと
野菜のカレー
グリーンサラダ | チキンソテーバーベキューソース
774 Kcal |
| | | B定食 | 肉豆腐
910 kcal | 豚肉の生姜炒め
841 kcal | かつ丼
801 kcal | 鶏そぼろ三色丼
962 kcal | 豚バラ塩炒め丼
1027 kcal | | 白身魚と海老のフリッター
808 kcal |
| | | 副菜 | ハムと玉葱のマリネ
豚肉と小松菜のごま和え
ライス・味噌汁 | 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
小松菜のなめ茸和え
ライス・味噌汁 | こんにゃく金平
ブロッコリー明太子マヨソース
ライス・味噌汁 | 白滝の五目炒め煮
もやしとハムの和え物
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 | ビーフカレー | | |
| | | 丼&パスタ | 回鍋肉丼 | オムライス | かつ丼 | 鶏そぼろ三色丼 | 豚バラ塩炒め丼 | | |

| | | | | | | | | | |
|---------------------------|--------|--------|---------------------------------------|--------------------------------------|--|-------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|
| 夕食
16:30
S
18:30 | DINNER | A定食 | ハロウィンプレート
918 Kcal | ミートボールトマトクリームシチュー
991 Kcal | タンドリーチキン
944 Kcal | 白身魚と野菜の揚げ煮
986 Kcal | 八王子名物刻み玉葱入りラーメン
1130 Kcal | ホタテのクリームパスタ
819 Kcal | 豚蒲焼き丼
914 Kcal |
| | | 副菜 | ザンギ・かぼちゃコロッケ
かぼちゃプリン
味噌汁
ライス | コロッケ2種
法蓮草と人参のおかか和え
味噌汁
ライス | 筍と蓮根の煮物
豆とキャベツのドレッシング和え
味噌汁
ライス | じゃが芋のピリ辛炒め
マカロニサラダ
味噌汁
ライス | 焼き餃子
春雨のサラダ
ライス | キャベツの梅おかか和え
ビーンズサラダ
味噌汁
ライス | ササミカツ
ヨーグルトフルーツ
味噌汁
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



~~~~ 10/31はハロウィンの日~~~~

ハロウィンは元々、ヨーロッパを起源とする、民俗行事で、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すお祭りです。  
 少し早いですが、かぼちゃを使ったハロウィンプレートを実施予定です。他に特典も...



AIM SERVICES CO.,LTD.