

		11月3日 月	11月4日 火	11月5日 水	11月6日 木	11月7日 金	11月8日 土	11月9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	今月から、秋・冬メニューになりました。 温かい物を食べて 寒さを乗り越えましょう	グリルドウィンナー 法蓮草のお浸し 金時煮豆 グリーンサラダ (トマト) 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 762 Kcal パン 769 Kcal	オムレツ ハムとキャベツの炒め 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 625 Kcal パン 632 Kcal	鮭の味噌煮 オニオンベーコン 切干大根 海藻サラダ (トマト) 味噌汁orスープ ライスorパン コーンフレーク 牛乳 ご飯 809 Kcal パン 816 Kcal	ミニハンバーグ インゲンのうの花和え だし巻き玉子 ブロッコリーのサラダ (ツナとオニオン) 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 658 Kcal パン 665 Kcal	ポイルドチキン アスパラのバター炒め フキ炒め グリーンサラダ (ブロッコリー) 味噌汁orスープ ライスorパン コーンフレーク 牛乳 ご飯 669 Kcal パン 676 Kcal	鱈の西京焼き 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 720 Kcal パン 727 Kcal
				A定食 B定食 副菜 カレー 丼&パスタ	スァンタイジイロウファン (鶏肉とにんにくの芽の オイスター炒め) レタスとトマトのスープ 1121 Kcal とんかつ 973 Kcal エビのトマトクリームパスタ 816 kcal トルコライス 973 Kcal ビーフジンジャー 960 kcal ザンギとゆで卵の親子カレー 1002 Kcal 豚ロースのボン酢生姜焼き 907 Kcal ダブル親子丼 931 kcal ホックフライ 1022 kcal 春巻き 杏仁白玉 いんげんの金平 ポテト磯チーズ和え ライス・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 大根とツナの和風サラダ コーヒーゼリー スープ ミニ鮭フライ アスパラソテー ライス・味噌汁 海鮮焼売 白菜とカニカマのマヨ和え ライス・味噌汁 ポークカレー ポークカレー ポークカレー ポークカレー スァンタイジイロウファン レタスとトマトのスープ エビのトマトクリームパスタ トルコライス ザンギとゆで卵の親子カレー	夕食 16:30 ↓ 18:30	鶏肉の南蛮あんかけタルタルソース 1181 Kcal 豚肉と里芋の煮物 イカのマリネ 味噌汁 ライス 1161 Kcal メンチカツ 小松菜の胡麻和え 味噌汁 ライス 912 Kcal 牛肉コロッケ パンバンジーサラダ 味噌汁 ライス 1116 Kcal エッグサラダ カニ爪フライ ライス 912 Kcal ツナとブロッコリーの胡麻マヨ えび焼売 味噌汁 ライス 1161 Kcal 牛肉と野菜のクッパ 912 Kcal 大豆と野菜の明太子和え 春雨と小松菜のナムル 味噌汁 ライス 1161 Kcal ハヤシライス 1161 Kcal 春雨のサラダ ミカンゼリー 味噌汁 ライス	夜食 21:00~21:25	おにぎり あんまん・肉まん 五目チャーハン 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。



~~~~ 寒い冬を健康に過ごしましょう(かぜに負けない食生活) ~~~~  
 風邪をひかずに元気に冬を過ごすため、免疫力をアップさせましょう。そのために、食事は3食決まった時間に採るよ  
 ★朝ごはんを食べることで体温が上昇し、免疫力にスイッチが入ります。 朝ごはんは、しっかり食べましょう。



|                                                            |                    | 11月10日 月                                                                                                                   | 11月11日 火                                                                                                                   | 11月12日 水                                                                                                                | 11月13日 木                                                                                                           | 11月14日 金                                                                                                                | 11月15日 土                                                                                                        | 11月16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 | 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>グリーンサラダ<br>(トマト)<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 851 Kcal   パン 858 Kcal | 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>スパゲティサラダ<br>蜂蜜ヨーグルト<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 760 Kcal   パン 767 Kcal | チキンのカレー炒め<br>竹輪のおかか煮<br>ヒジキ煮<br>グリーンサラダ<br>(大根&人参)<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 764 Kcal   パン 771 Kcal | ウィンナーポテト<br>焼売<br>フキ炒め<br>グリーンサラダ<br>(ブロッコリー)<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 860 Kcal   パン 867 Kcal | 肉じゃが<br>いんげんともやしソテー<br>金平ごぼう<br>海藻サラダ<br>(トマト)<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 690 Kcal   パン 697 Kcal | 鯖の七味焼き<br>ハッシュドポテト<br>ツナサラダ<br>ストロベリーヨーグルト<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 822 Kcal   パン 829 Kcal | 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>グリーンサラダ<br>(ツナとオニオン)<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 716 Kcal   パン 723 Kcal |


| 昼食 | 12:35<br>\$<br>13:15 | A定食   | チキングリルオニオンソース<br>1252 Kcal      | 豚焼肉丼<br>857 Kcal            | 鶏肉の照焼きゆず胡椒風味<br>938 Kcal             | ドンピエール監修<br>ビーフカレー<br>865 Kcal | キャベツ入りメンチカツ&イカフライ<br>928 Kcal | 麻婆豆腐丼<br>895 Kcal            | 豚丼<br>1099 Kcal            |
|----|----------------------|-------|---------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------|----------------------------|
|    |                      | B定食   | 豚すき焼き丼<br>1054 kcal             | ささみの天ぷらきのこあん<br>865 kcal    | 豚挽肉の味噌炒め丼<br>835 kcal                |                                | 五目中華丼<br>811 kcal             | エビカツカツ<br>841 kcal           | 赤魚の西京味噌焼き<br>813 kcal      |
|    |                      | 副菜    | 揚げ焼売<br>ブロッコリー洋風胡麻和え<br>ライス・味噌汁 | ゴーヤチャンプルー<br>大学芋<br>ライス・味噌汁 | カレーコロッケ<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>ライス・味噌汁 | ゆず胡椒チキンサラダ<br>アロエフルーツ<br>スープ   | 蒸し餃子<br>ツナと白菜の和え物<br>ライス・味噌汁  | カニ焼売<br>アスパラの胡麻和え<br>ライス・味噌汁 | 油淋竹輪<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 | 豚すき焼き丼                          | 豚焼肉丼                        | 豚挽肉の味噌炒め丼                            | ビーフカレー                         | 五目中華丼                         |                              |                            |


| 夕食 | 16:30<br>\$<br>18:30 | A定食    | 白身魚のムニエルマトソース<br>821 Kcal            | ビーフシチュー<br>1256 Kcal            | ミートソーススパゲティ<br>712 Kcal               | 和風おろしハンバーグ<br>696 Kcal                     | 広島名物尾道ラーメン<br>1114 Kcal | ビッグメンチカツ<br>966 Kcal                    | 韓国風豚肉の味噌焼き<br>936 Kcal          |
|----|----------------------|--------|--------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------|
|    |                      | 副菜     | ホタテクリームコロッケ<br>果物 オレンジ<br>味噌汁<br>ライス | 牛肉コロッケ<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>ライス | チキンとブロッコリーのサラダ<br>ヨーグルト<br>味噌汁<br>ライス | ささみとカリカリごぼうのサラダ<br>穂先たけのこ土佐煮<br>味噌汁<br>ライス | 白身フライ<br>プリン<br>ライス     | 大豆と野菜の明太子和え<br>春雨と小松菜のナムル<br>味噌汁<br>ライス | 春巻き<br>いんげんのなめこ和え<br>味噌汁<br>ライス |
| 夜食 | 21:00~21:25          | カレーピラフ | おにぎり                                 | 豚肉スタミナ丼                         | 卵丼                                    | 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。


~~~~~ 寒い冬を健康に過ごしましょう(食事の他で免疫力を高めるには...) ~~~~~

ポイント ウォーキングなどの適度な有酸素運動で血流を良くする。 ②入浴でストレス解消・血流を良くする。
 ③ぐっすりとお寝する。 ④心から笑う(無理に笑ったときでも、半分の効果はあるそうです)



| | | 11月17日 月 | 11月18日 火 | 11月19日 水 | 11月20日 木 | 11月21日 金 | 11月22日 土 | 11月23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
焼売
厚焼き玉子
グリーンサラダ
(ブロッコリー)
味噌汁orスープ
ライスorパン
コーンフレーク
牛乳
ご飯 883 Kcal パン 890 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
春雨の中華サラダ
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
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
グリーンサラダ
(大根&人参)
味噌汁orスープ
ライスorパン
コーンフレーク
牛乳
ご飯 795 Kcal パン 802 Kcal | 鯖の塩焼き
ウィナーと野菜のソテー
金時煮豆
海藻サラダ
(トマト)
味噌汁orスープ
ライスorパン
コーンフレーク
牛乳
ご飯 837 Kcal パン 844 Kcal | オムレツ
ジャーマンポテト
青梗菜とササミの和え物
グリーンサラダ
(ツナとオニオン)
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 710 Kcal パン 717 Kcal | チキンクリーム煮
白菜とエノキのカレー炒め
金平ごぼう
バインヨーグルト
味噌汁orスープ
ライスorパン
コーンフレーク
牛乳
ご飯 823 Kcal パン 830 Kcal | スクランブルエッグチリソース
豚肉の五目炒め煮
とろろ芋
グリーンサラダ
(トマト)
味噌汁orスープ
ライスorパン
コーンフレーク
牛乳
ご飯 785 Kcal パン 792 Kcal |

| 昼食 | 
12:35
13:15 | A定食 | 韓国風鶏肉の照焼き丼 | ヒレカツ | 鶏肉と野菜の生姜香味炒め | カツカレー | 油淋鶏 | 上海焼きそば | カニ風味あんかけ炒飯 |
|-------|---|----------------|------------------------------------|------------------------------------|---|---------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| | | | 1025 Kcal | 893 Kcal | 964 Kcal | 1143 Kcal | 1043 Kcal | 781 Kcal | 766 Kcal |
| | | B定食 | 八宝菜 | シーフードピラフ&エビフライ | カニカマ入りふわふわ玉子のあんかけご飯 | 茄子とトマトのスパゲティ | 鮭の塩焼き | 鶏肉の味噌照り焼き | |
| | | | 844 kcal | 707 kcal | 897 kcal | 922 kcal | 849 kcal | 1089 kcal | |
| | | 副菜 | コーンコロッケ
さつま揚げとこんにゃく煮
ライス・味噌汁 | 高野豆腐の煮物野菜添え
白菜のゆかり和え
ライス・味噌汁 | ひじきと厚揚げの生姜和え
フルーツ白玉のジンジャーシロップ
ライス・味噌汁 | コロコロ野菜サラダ
ごまプリン
スープ | 胡瓜と竹輪の梅マヨ和え
こんにゃく金平
ライス・味噌汁 | クリームコロッケ
インゲンの中華和え
ライス・味噌汁 | 揚げ餃子
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 | 韓国風鶏肉の照焼き丼 | シーフードピラフ&エビフライ | カニカマ入りふわふわ玉子のあんかけご飯 | カツカレー | 茄子とトマトのスパゲティ | | | | |

| 夕食 | 
16:30
18:30 | A定食 | ソーセージカツ&エビクリームコロッケ | オム焼きそば | 五目炊き込みご飯・豚汁 | シーフードフライ | 久留米名物こってりソウラーメン | トマトソースハンバーグ | チキンフリッターオーロラソース |
|----|--|-----------------------------------|------------------------|------------------------------|-----------------------------|------------------------------|--------------------------------------|-------------|-----------------|
| | | | 971 Kcal | 922 Kcal | 819 Kcal | 1057 Kcal | 884 Kcal | 896 Kcal | 1062 Kcal |
| 副菜 | みず菜サラダ
揚げ茄子とトマトの和え物
味噌汁
ライス | ちっちゃいエビカツ
ごぼうサラダ
味噌汁
ライス | 秋刀魚生姜煮
ミカンゼリー
豚汁 | 果物 柿
韓国風サラダ
味噌汁
ライス | 蒸し餃子
アイス風デザート チョコ
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
ひじきと蓮根の中華和え
味噌汁
ライス | | |
| 夜食 | 21:00~21:25 | 調理パン | 五目中華丼 | あんまん・肉まん | 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




～・・・19日は食育の日。今月のテーマは「生姜」です。～・・・


生姜を生で食べると、免疫力アップにつながります。また、熱を加えたら血行を良くする効果があります。


ちみつには、殺菌力があり風邪などに効果があります。生姜とはちみつの組み合わせで風邪をやっつけよう!!



AIM SERVICES CO.,LTD.

| | | 11月24日 月 | 11月25日 火 | 11月26日 水 | 11月27日 木 | 11月28日 金 | 11月29日 土 | 11月30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 | 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
グリーンサラダ
(トマト)
味噌汁orスープ
ライスorパン
コーンフレーク
牛乳
ご飯 645 Kcal パン 652 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
グリーンサラダ
(ブロッコリー)
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 783 Kcal パン 790 Kcal | 鯖の文化干し
オムレット
豚肉とキャベツの炒め
海草サラダ
(トマト)
味噌汁orスープ
ライスorパン
コーンフレーク
牛乳
ご飯 751 Kcal パン 758 Kcal | ボイルドエッグ&ウィンナー
もやしとハムの和え物
スパゲティサラダ
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 805 Kcal パン 812 Kcal | チキンクリーム煮
秋刀魚生姜煮
千草玉子焼き
グリーンサラダ
(大根&人参)
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 790 Kcal パン 797 Kcal | ス克蘭ブルエッグ
ベーコンと秋野菜の炒め
焼売
グリーンサラダ
(ツナとオニオン)
味噌汁orスープ
ライスorパン
コーンフレーク
牛乳
ご飯 881 Kcal パン 888 Kcal | ミニハンバーグ
竹輪のおかか煮
エッグサラダ
ストロベリーヨーグルト
味噌汁orスープ
ライスorパン
コーンフレーク
牛乳
ご飯 719 Kcal パン 726 Kcal |

| 昼食 | 
12:35
13:15 | A定食 | 回鍋肉丼 | オムカレー | イタリアンハンバーグステーキ | オホーツク
網走ザンギ丼 | チキンカツ | デミハンバーグパスタ | チキンソテーバーベキューソース | |
|-------|---|--------|-------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------|
| | | | 888 Kcal | 1114 Kcal | 931 Kcal | | | 894 Kcal | 906 Kcal | 1000 Kcal |
| | | B定食 | フライドチキンサラダ仕立て | | かつ丼 | | 965 Kcal | 豚バラ塩炒め丼 | 鶏そぼろ三色丼 | 鯖の南蛮漬け |
| | | | 1163 kcal | | 820 kcal | | | 974 kcal | 1025 kcal | 1147 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 | ししゃもフライ
和風オニオンサラダ
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 | とろろ芋
胡瓜と蟹風味の酢の物
味噌汁 | うの花
もやしとハムの和え物
ライス・味噌汁 | ハムエッグフライ
ごぼうサラダ
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 | チキンカレー | ビーフカレー | | | | | |
| 丼&パスタ | 回鍋肉丼 | オムカレー | かつ丼 | オホーツク網走ザンギ丼 | 豚バラ塩炒め丼 | | | | | |

| 夕食 | 
16:30
18:30 | A定食 | 五目山菜ちらし・けんちん汁 | ミートボールスープ煮 | ホタテのクリームスパゲティ | タンドリーチキン | 名古屋名物台湾まぜそば | 白身魚と野菜の揚げ煮 | 豚蒲焼き丼 |
|----|--|--------------------------------------|---|----------------------------------|-----------------------|----------------------------------|---------------------------------|------------|----------|
| | | | 843 Kcal | 905 Kcal | 783 Kcal | 965 Kcal | 951 Kcal | 901 Kcal | 876 Kcal |
| 副菜 | 白身フライ
青りんごゼリー
けんちん汁 | コロッケ2種
法蓮草と人参のおかか和え
味噌汁
ライス | キャベツの梅おかか和え
アイス風デザート いちご
スープ
ライス | じゃが芋の炒め
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 | かに風味玉子焼き
果物 ばなな
味噌汁
ライス | ササミカツ
大根の和風サラダ
味噌汁
ライス | | |
| 夜食 | 21:00~21:25 | おにぎり | 麻婆豆腐丼 | いなり | 豚丼 | 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。



～～～～ 寒い冬を健康に過ごしましょう(ウィルスに負けないようにしよう) ～～～～

- ①体を守る⇒「手洗い」と「うがい」をきちんと行い、ウィルスの侵入を防ぐ。
- ②良く眠る⇒体を動かして良く眠る。
- ③しっかり栄養補給⇒ウィルスと戦える体を作る秘訣は腸を丈夫にすること⇒免疫力が高まる⇒乳酸菌でおなかを元

