

		12月1日 月	12月2日 火	12月3日 水	12月4日 木	12月5日 金	12月6日 土	12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	BREAKFAST 7:00 \$ 8:00	秋刀魚生姜煮 金平レンコン ウィンナーポテト 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	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 (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 カフェオレ	イベント・朝からザンギ オムレツ アスパラのバター炒め 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	鮭の味噌煮 オニオンベーコン 切干大根 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	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 (トマト) 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	ボイルドチキン ハムとキャベツの炒め 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	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 666 Kcal   パン 673 Kcal	ご飯 762 Kcal   パン 769 Kcal	ご飯 625 Kcal   パン 632 Kcal	ご飯 809 Kcal   パン 816 Kcal	ご飯 658 Kcal   パン 665 Kcal	ご飯 669 Kcal   パン 676 Kcal	ご飯 720 Kcal   パン 727 Kcal

昼食 12:35 \$ 13:15	A定食	ハンバーグきのこソース 1005 Kcal	チンジャオロースー (牛肉とピーマンの炒め) 白菜のスープ 1020 Kcal	とんかつ 973 Kcal	トルコライス 973 Kcal	豚ロースのポン酢生姜焼き 907 Kcal	ザンギとゆで卵の親子カレー 1002 Kcal	竹輪天ぷらうどん 655 Kcal
	B定食	海鮮天丼 915 kcal		エビのトマトクリームパスタ 816 kcal	ビーフジンジャー 960 kcal	ダブル親子丼 931 kcal		ホッケフライ 1022 kcal
	副菜	コンビサラダ 焼売 ライス・味噌汁	春巻き 杏仁白玉 ライス	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	ミニ鮭フライ アスパラソテー 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	海鮮焼売 白菜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		
	丼&パスタ	海鮮天丼			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	A定食	鶏肉の南蛮あんかけタルタルソース 1181 Kcal	クリームシチュー 1062 Kcal	白身魚と海老フリッター 800 Kcal	お餅つき	チキンの法蓮草チーズ焼き 1116 Kcal	牛肉と野菜のクッパ 912 Kcal	ハヤシライス 1161 Kcal
	副菜	豚肉と里芋の煮物 イカのマリネ 味噌汁 ライス	メンチカツ 小松菜の胡麻和え 味噌汁 ライス	牛肉コロッケ エッグサラダ 味噌汁 ライス		ツナとブロッコリーの胡麻マヨ えび焼売 味噌汁 ライス	餃子 パンパンジーサラダ 味噌汁 ライス	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	調理パン	鶏そぼろ丼		

★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  
 ~~~~~ 風邪対策には「水分補給」が大切です ~~~~~  
 風邪やインフルエンザのウィルスは、乾燥した状態で活発に活動します。反対に湿度が50%以上になると活動が急激に低下します。水分補給は喉や鼻の粘膜を潤してウィルスの侵入を抑える効果があります。



|                                                            |                                 | 12月8日 月                                                                                       | 12月9日 火                                                                                       | 12月10日 水                                                                                   | 12月11日 木                                                                              | 12月12日 金                                                                                   | 12月13日 土                                                                           | 12月14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>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 | 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 | 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 | 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 | 肉じゃが<br>いんげんともやしソテー<br>金平ごぼう<br>海草サラダ<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 | 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 | 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 |
|                                                            |                                 | ご飯 851 Kcal   パン 858 Kcal                                                                     | ご飯 760 Kcal   パン 767 Kcal                                                                     | ご飯 764 Kcal   パン 771 Kcal                                                                  | ご飯 860 Kcal   パン 867 Kcal                                                             | ご飯 690 Kcal   パン 697 Kcal                                                                  | ご飯 822 Kcal   パン 829 Kcal                                                          | ご飯 716 Kcal   パン 723 Kcal                                                                      |

|                            |       |                                 |                                      |                                 |                             |                               |                              |                            |
|----------------------------|-------|---------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|------------------------------|----------------------------|
| 昼食<br>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      | 鶏肉の照焼きゆず胡椒風味<br>938 Kcal             | 全国ご当地めし<br>ソースカツカレー<br>996 Kcal | 豚焼肉丼<br>857 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                  |                                 | 豚挽肉の味噌炒め丼<br>835 kcal       | ささみの天ぷらきのこあん<br>865 kcal      | 五目中華丼<br>811 kcal            | エビカツレツ<br>841 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 | 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    | ゴーヤチャンプルー<br>大学芋<br>ライス・味噌汁 | 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                          | 豚挽肉の味噌炒め丼                            | ソースカツカレー                        | 豚焼肉丼                        | 五目中華丼                         |                              |                            |

|                            |     |                                      |                                 |                                       |                                            |                                                                                       |                                         |                                 |
|----------------------------|-----|--------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------------|
| 夕食<br>16:30<br>\$<br>18:30 | A定食 | 白身魚のムニエルトマトソース<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                     |  | 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 |                                                                                       | 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<br>21:00~21:25          |     | カレーピラフ                               | おにぎり                            | 豚肉スタミナ丼                               | 卵丼                                         |                                                                                       |                                         |                                 |

★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。




～～～～ 受験生の皆さんへ、たまには息抜きも必要です ～～～～  
 受験シーズンまだまだ中、皆さん頑張っていることと思います。でも時には息抜きも必要かも…  
 クリスマスパティーでおもいっき楽しんで、息抜きをしましょう。また頑張るためにも…



AIM SERVICES CO., LTD.


|                                                            |                                 | 12月15日 月                                                                                                               | 12月16日 火                                                                                                                                       | 12月17日 水                                                                                                                           | 12月18日 木                                                                                                             | 12月19日 金                                                                                                                         | 12月20日 土                                                                                                           | 12月21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 | シャケのマヨネーズ焼き<br>焼売<br>厚焼き玉子<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 883 Kcal   パン 890 Kcal | イベント・朝からザンギ<br>厚揚げのそぼろ煮<br>れんこんときのこのオイスター炒め<br>春雨の中華サラダ<br>ブルーベリーヨーグルト<br>味噌汁orスープ<br>ライスorパン<br>コーンフレーク<br>カフェオレ<br>ご飯 739 Kcal   パン 746 Kcal | チーズ入りスクランブルエッグ<br>豚肉のピリ辛味噌炒め<br>法蓮草のお浸し<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 795 Kcal   パン 802 Kcal | 鯖の塩焼き<br>ウインナーと野菜のソテー<br>金時煮豆<br>海草サラダ<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 837 Kcal   パン 844 Kcal | オムレツ<br>ジャーマンポテト<br>青梗菜とササミの和え物<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>フルーツ牛乳<br>ご飯 710 Kcal   パン 717 Kcal | チキンクリーム煮<br>白菜とエノキのカレー炒め<br>金平ごぼう<br>パインヨーグルト<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 823 Kcal   パン 830 Kcal | スクランブルエッグチリソース<br>豚肉の五目炒め煮<br>とろろ芋<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 785 Kcal   パン 792 Kcal |

|                            |       |                                    |                                    |                                   |                            |                                       |                                  |                               |
|----------------------------|-------|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|---------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|
| 昼食<br>12:35<br>\$<br>13:15 | A定食   | 韓国風鶏肉の照焼き丼<br>1025 Kcal            | ヒレカツ<br>893 Kcal                   | 油淋鶏<br>1043 Kcal                  | ミートボールカレー<br>1143 Kcal     | 鶏肉のおおさ衣揚げシーザーソース<br>1085 Kcal         | 五目あんかけ焼きそば<br>728 Kcal           | MIXプレート<br>956 Kcal           |
|                            | B定食   | 八宝菜<br>844 kcal                    | シーフードピラフ&エビフライ<br>707 kcal         | 茄子とトマトのスパゲティ<br>922 kcal          |                            | 海苔とあさりのスパゲティ<br>754 kcal              | 鮭の塩焼き<br>849 kcal                | 鶏肉の味噌照り焼き<br>1089 kcal        |
|                            | 副菜    | コーンコロッケ<br>さつま揚げとこんにゃく煮<br>ライス・味噌汁 | 高野豆腐の煮物野菜添え<br>白菜のゆかり和え<br>ライス・味噌汁 | 胡瓜と竹輪の梅マヨ和え<br>こんにゃく金平<br>ライス・味噌汁 | コロコロ野菜サラダ<br>メロンゼリー<br>スープ | 海苔とほうれん草のナムル<br>ツナとごぼうの卵とじ<br>ライス・味噌汁 | クリームコロッケ<br>インゲンの中華和え<br>ライス・味噌汁 | 揚げ餃子<br>はちみつレモンゼリー<br>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                     | 茄子とトマトのスパゲティ                      | ミートボールカレー                  | 海苔とあさりのスパゲティ                          |                                  |                               |

|                            |     |                                      |                                   |                         |                              |                                                                                                |                              |                                      |
|----------------------------|-----|--------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|
| 夕食<br>16:30<br>\$<br>18:30 | A定食 | ソーセージカツ&エビクリームコロッケ<br>971 Kcal       | オム焼きそば<br>922 Kcal                | 五目炊き込みご飯・豚汁<br>819 Kcal | シーフードフライ<br>1057 Kcal        | お寿司の日<br> | トマトソースハンバーグ<br>896 Kcal      | チキンフリッターオーロラソース<br>1062 Kcal         |
|                            | 副菜  | みず菜サラダ<br>揚げ茄子とトマトの和え物<br>味噌汁<br>ライス | ちっちゃいエビカツ<br>ごぼうサラダ<br>味噌汁<br>ライス | 秋刀魚生姜煮<br>ミカンゼリー<br>豚汁  | 果物 柿<br>韓国風サラダ<br>味噌汁<br>ライス |                                                                                                | さつま芋の甘辛煮<br>焼売<br>味噌汁<br>ライス | ごぼうの卵とじ<br>ひじきと蓮根の中華和え<br>味噌汁<br>ライス |
| 夜食<br>21:00~21:25          |     | おにぎり                                 | 五目中華丼                             | あんまん・肉まん                | チキンライス                       | 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。

ポイント



~~~~~19日は食育の日。今月のテーマは「海苔」です。~~~~~

海苔は、海の緑黄色野菜と言われるほど栄養価の高い食品です。いろいろな疾病予防に役立つと言われています。  
 1. 活性酵素をやっつける 2. ダイエットに一番 3. 動脈硬化を防止 4. 免疫力を高める 5. 子供の成長を助ける



|  |                                 | 12月22日 月   | 12月23日 火  | 12月24日 水  | 12月25日 木  | 12月26日 金  | 12月27日 土  | 12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 | BREAKFAST<br>7:00<br>\$<br>8:00 | 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>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 645 Kcal   パン 652 Kcal | ミートボール<br>ウィンナーと野菜のソテー<br>白菜とおかかの梅和え<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>カフェオレ<br>ご飯 783 Kcal   パン 790 Kcal | 鯖の文化干し<br>オムレツ<br>豚肉とキャベツの炒め<br>海草サラダ<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 751 Kcal   パン 758 Kcal | ボイルドエッグ&ウィンナー<br>もやしとハムの和え物<br>スパゲティサラダ<br>フルーツヨーグルト<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 805 Kcal   パン 812 Kcal | チキンクリーム煮<br>秋刀魚生姜煮<br>千草玉子焼き<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>フルーツ牛乳<br>ご飯 790 Kcal   パン 797 Kcal | スクランブルエッグ<br>ベーコンと秋野菜の炒め<br>焼売<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 881 Kcal   パン 888 Kcal |                   |
|  |                                 | 昼食<br>12:35<br>\$<br>13:15   | A定食<br>888 Kcal   | 回鍋肉丼  | オムカレー<br>1114 Kcal  | イタリアンハンバーグステーキ<br>931 Kcal  | チキンソテーバーベキューソース<br>1000 Kcal  | チキンカツ<br>894 Kcal |
|  | B定食<br>1163 kcal                | フライドチキンサラダ仕立て  |   | かつ丼<br>820 kcal   | 鯖の南蛮漬け<br>1147 kcal   | 豚バラ塩炒め丼<br>974 kcal   | 鶏そぼろ三色丼<br>1025 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  | ししゃもフライ<br>和風オニオンサラダ<br>ライス・味噌汁   | じゃこポテト<br>小松菜のなめ茸和え<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   | うの花<br>もやしとハムの和え物<br>ライス・味噌汁  | ハムエッグフライ<br>ごぼうサラダ<br>ライス・味噌汁   |                   |
|  | カレー                             |  |   |   |   |   |   |                   |
|  | 丼&パスタ                           |  |   |   |   |   |   |                   |
| 夕食<br>16:30<br>\$<br>18:30                                 | A定食<br>843 Kcal                 | 五目山菜ちらし・けんちん汁  | 豚蒲焼き丼<br>965 Kcal   | スパゲティナポリタン<br>837 Kcal  | ミートボールスープ煮<br>905 Kcal  | 海老天ぷらうどん<br>632 Kcal  | 白身魚と野菜の揚げ煮<br>901 Kcal  |                   |
|  | 副菜                              | 白身フライ<br>青りんごゼリー<br>けんちん汁  | じゃが芋の炒め<br>マカロニサラダ<br>味噌汁<br>ライス  | キャベツの梅おかか和え<br>アイス風デザート いちご<br>スープ<br>ライス   | コロッケ2種類<br>法蓮草と人参のおかか和え<br>味噌汁<br>ライス   | ササミカツ<br>大根の和風サラダ   | かに風味玉子焼き<br>果物 ばなな<br>味噌汁<br>ライス  |                   |
| 夜食<br>21:00~21:25  |                                 | おにぎり   | 麻婆豆腐丼   | いなり   | 豚丼  | 調理パン  |   |                   |

六年生正月合宿のため  
特別メニュー

★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

~~~~ “師走” 語源を知っていますか? ~~~~

師走とは、「お寺のご住職(師)も、この月にはあわただしく走りだす」が語源と言われています。  
 クリスマス・年の瀬の忙しさが落ち着きを失わせる。こんな時は、事故や怪我が発生しやすいので、十分気を付けて!!