

		1月4日 日	1月5日 月	1月6日 火	1月7日 水	1月8日 木	1月9日 金	1月10日 土	1月11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 S 8:00									
昼食		特別食最終日	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 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	ベーコンスクランブルエッグ レンコンと人参の金平 スパゲティサラダ 蜂蜜ヨーグルト 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	チキンのカレー炒め 竹輪のおかか煮 ヒジキ煮 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	ウィンナーポテト 焼売 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	肉じゃが いんげんともやしソテー 金平ごぼう 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 フルーツ牛乳	鯖の七味焼き ハッシュドポテト ツナサラダ 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	ハムエッグ じゃが芋と挽肉のキムチ炒め 切干大根 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 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	
			チキングリルオニオンソース 1252 Kcal	鶏肉の照焼きゆず胡椒風味 938 Kcal	カツカレー 990 Kcal	豚焼肉丼 857 Kcal	キャベツ入りメンチカツ&イカフライ 928 Kcal	麻婆豆腐丼 895 Kcal	豚丼 1099 Kcal	
			豚すき焼き丼 1054 kcal	豚挽肉の味噌炒め丼 835 kcal		ささみの天ぷらきのこあん 865 kcal	五目中華丼 811 kcal	エビカツレツ 841 kcal	赤魚の西京味噌焼き 813 kcal	
			揚げ焼売 ブロッコリー洋風胡麻和え ライス・味噌汁	カレーコロッケ ブロッコリーとコーンのサラダ ライス・味噌汁	ゆず胡椒チキンサラダ アロエフルーツ スープ	ゴーヤチャンプルー 大学芋 ライス・味噌汁	蒸し餃子 ツナと白菜の和え物 ライス・味噌汁	カニ焼売 アスパラの胡麻和え ライス・味噌汁	油淋竹輪 マカロニサラダ ライス・味噌汁	
夕食			ハヤシライス 1161 Kcal	白身魚のムニエルマトソース 821 Kcal	ビーフシチュー 1256 Kcal	ミートソーススパゲティ 712 Kcal	和風おろしハンバーグ 696 Kcal	函館塩ラーメン 643 Kcal	ビッグメンチカツ 966 Kcal	韓国風豚肉の味噌焼き 936 Kcal
16:30 S 18:30		春雨のサラダ みかんゼリー スープ	ホタテクリームコロッケ 果物 オレンジ 味噌汁 ライス	牛肉コロッケ グリーンサラダ 味噌汁 ライス	チキンとブロッコリーのサラダ ヨーグルト 味噌汁 ライス	ささみとカリカリごぼうのサラダ 穂先たけのこ土佐煮 味噌汁 ライス	白身魚フライ プリン ライス	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	春巻き いんげんのなめこ和え 味噌汁 ライス	
夜食			カレーピラフ	おにぎり	豚肉スタミナ丼	卵丼	調理パン			
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。

★ 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。

★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。



~~~~ 受験生の強い味方！ バナナのここがすごい ~~~~

- ①手軽に脳の栄養補給
- ②食物繊維が多く便秘予防
- ③神経を落ち着かせる働きがある

ユガースポットと呼ばれる、ソバカスのような黒い斑点が出来たバナナは、黄色い状態の8倍も免疫力を高める効果がありま



AIM SERVICES CO., LTD.

|                                                            |                                 | 1月12日 月                                                                                   | 1月13日 火                                                                                            | 1月14日 水                                                                                               | 1月15日 木                                                                                              | 1月16日 金                                                                                             | 1月17日 土                                                                               | 1月18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 | 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 | 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 | イベント・朝からザンギ<br>鯖の塩焼き<br>ウィンナーと野菜のソテー<br>金時煮豆<br>グリーンサラダ(コーン)<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 | 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 | 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 | 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 |
|                                                            |                                 | ご飯 883 Kcal   パン 890 Kcal                                                                 | ご飯 739 Kcal   パン 746 Kcal                                                                          | ご飯 795 Kcal   パン 802 Kcal                                                                             | ご飯 1130 Kcal   パン 1137 Kcal                                                                          | ご飯 710 Kcal   パン 717 Kcal                                                                           | ご飯 823 Kcal   パン 830 Kcal                                                             | 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     | 豚肉のスタミナ焼き<br>793 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   | 豚肉とたっぷりの野菜炒め<br>803 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          |                            | かにか入りふわふわ玉子のあんかけご飯<br>798 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 | 春雨とほうれん草のナムル<br>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   |                                    |                                    |                                   |                            |                                    |                                  |                               |
|                            | 丼&パスタ |                                    |                                    |                                   |                            |                                    |                                  |                               |

|                            |     |                                      |                                   |                         |                                |                           |                              |                                     |
|----------------------------|-----|--------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|--------------------------------|---------------------------|------------------------------|-------------------------------------|
| 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          | 栃木名物佐野ラーメン<br>678 Kcal    | 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 みかん<br>韓国風サラダ<br>味噌汁<br>ライス | 餃子<br>アイス風デザート チョコ<br>ライス | さつま芋の甘辛煮<br>焼売<br>味噌汁<br>ライス | いんげんのなめこ和え<br>かに風味サラダ<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。



~~~~朝ご飯はとても大事です。 毎日朝ご飯を食べていますか?~~~~  
 朝ご飯を抜くと、脳のエネルギーが不足して、集中力や記憶力の低下に繋がります。
 あまり食欲がなくても、コーンスープやおかゆ・バナナやコーンフレークだけでも食べましょう。



| | | 1月19日 月 | 1月20日 火 | 1月21日 水 | 1月22日 木 | 1月23日 金 | 1月24日 土 | 1月25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 | 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 | 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 | 鯖の文化干し
オムレツ
豚肉とキャベツの炒め
グリーンサラダ
(コーン)
味噌汁orスープ
ライスorパン
コーンフレーク
牛乳 | ポイルドエッグ&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 | クリームシチュー
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 | スクランブルエッグ
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 | 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 645 Kcal パン 652 Kcal | ご飯 783 Kcal パン 790 Kcal | ご飯 751 Kcal パン 758 Kcal | ご飯 805 Kcal パン 812 Kcal | ご飯 790 Kcal パン 797 Kcal | ご飯 881 Kcal パン 888 Kcal | ご飯 785 Kcal パン 792 Kcal |

| | | | | | | | | | |
|----------------------------|-------|-------|-------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 昼食
12:35
\$
13:15 | LUNCH | A定食 | 照焼きチキン丼ワサビマヨソース
1031 Kcal | オムカレー
1114 Kcal | イタリアンハンバーグステーキ
931 Kcal | 回鍋肉丼
716 Kcal | チキンカツ
894 Kcal | デミハンバーグパスタ
906 Kcal | チキンソテーバーベキューソース
1000 Kcal |
| | | B定食 | 鯖の南蛮漬け
1113 kcal | | かつ丼
820 kcal | フライドチキンサラダ仕立て
1002 kcal | 豚バラ塩炒め丼
974 kcal | 鶏そぼろ三色丼
1025 kcal | 白身魚の甘辛揚げ丼
874 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 | こんにゃく金平
胡瓜と蟹風味の酢の物
ライス・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 | ビーフカレー | ビーフカレー | | |
| | | 丼&パスタ | 照焼きチキン丼ワサビマヨソース | オムカレー | かつ丼 | 回鍋肉丼 | 豚バラ塩炒め丼 | | |

| | | | | | | | | | |
|----------------------------|--------|-----|---------------------------|----------------------------------|---|---------------------------------------|--|----------------------------------|---------------------------------|
| 夕食
16:30
\$
18:30 | DINNER | A定食 | 五目山菜ちらし・けんちん汁
843 Kcal | 白身魚と海老のフリッター
769 Kcal | スパゲティナポリタン
837 Kcal | ミートボールスープ煮
905 Kcal | 讃岐うどん
632 Kcal | ポークソテー和風おろしソース
939 Kcal | 豚蒲焼き丼
965 Kcal |
| | | 副菜 | 白身フライ
青りんごゼリー
けんちん汁 | じゃが芋の炒め
マカロニサラダ
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 | コロッケ2種類
法蓮草と人参のおかか和え
味噌汁
ライス | (半熟卵の天ぷら)
(油揚げの甘辛煮)
餃子
春雨のサラダ | 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 | | 豚丼 | 調理パン | いなり | 麻婆豆腐丼 | 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

～・・・19日は食育の日。今月のテーマは「わさび」です。～・・・
 わさび(山葵)はきれいな水のあるところに育つと言われている、日本原産の野菜です。
 わさびには、生魚の臭みを消し、その強い殺菌力で食中毒を防ぐ働きがあります。今回は少し辛味を抑えて提供します



| | | 1月26日 月 | 1月27日 火 | 1月28日 水 | 1月29日 木 | 1月30日 金 | 1月31日 土 | 2月1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 | 鯖の味噌煮
オニオンベーコン
切干大根
グリーンサラダ
(コーン)
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 | 鯖の西京焼き
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 918 Kcal パン 925 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 | LUNCH | A定食 | ハンバーグきのこソース
1005 Kcal | 豚バラ肉の香り煮込み飯
中華五目野菜スープ | とんかつ
973 Kcal | トルコライス
973 Kcal | ザンギとゆで卵の親子カレー
1002 Kcal | 豚ロースのポン酢生姜焼き
907 Kcal | 竹輪天ぷらうどん
655 Kcal |
| | | B定食 | 海鮮天丼
915 kcal | 981 Kcal | スパゲティカルボナーラ
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 | 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
アスパラソテー
スープ | ミニ鮭フライ
コーヒーゼリー
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 |
| | | 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 | 海鮮天丼 | 豚バラ肉の香り煮込み飯
中華五目野菜スープ | スパゲティカルボナーラ | 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 | DINNER | 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 | サーモンポテトグリル
850 Kcal | 特濃魚介豚骨ら〜麺
1031 Kcal | 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 | ツナとブロッコリーの胡麻マヨ
果物 りんご
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 | 肉団子
エッグサラダ
味噌汁
ライス | かに爪フライ
果物 みかん
ライス | 豚肉と里芋と大根の煮物
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。



~~~~ 風邪対策の三種の神器 ~~~~

風邪やインフルエンザの予防には、[うがい] [手洗い] [マスク] 簡単な事ですが、意外と出来ていません。

規則正しい生活・十分な睡眠・栄養バランスの良い食事も大事です。自分の体は、自分で守ろう!!



AIM SERVICES CO., LTD.