

		3月1日 日	3月2日 月	3月3日 火	3月4日 水	3月5日 木	3月6日 金	3月7日 土	3月8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		ハンバーグピザ仕立て ハムともやしの炒め エッグサラダ グリーンサラダ (大根&人参) 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳	グリルベーコン&ポテト 鯖の文化干し コンニャク金平 グリーンサラダ (トマト) 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳	ミートボールデミソース れんこんときのこのオイスター炒め 秋刀魚生姜煮 金時煮豆 ブルーベリーヨーグルト 味噌汁・スープ ライス・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 筑前煮 グリーンサラダ(ミックス) 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳	グリルドウインナー 鯖の味噌煮 切干大根 グリーンサラダ (ピーマン) 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳	ミニハンバーグ スクランブルエッグ ごぼうコンニャク グリーンサラダ (コールスロー) 味噌汁・スープ ライス・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 フキの炒め 蜂蜜ヨーグルト グリーンサラダ(コーン) 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳	ポークと野菜のソテー さわらの西京焼き 金平レンコン グリーンサラダ (ブロッコリー) 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳
	7:00 S 8:00	ご飯 738 Kcal   パン 745 Kcal	ご飯 726 Kcal   パン 733 Kcal	ご飯 985 Kcal   パン 992 Kcal	ご飯 918 Kcal   パン 925 Kcal	ご飯 841 Kcal   パン 848 Kcal	ご飯 713 Kcal   パン 720 Kcal	ご飯 741 Kcal   パン 748 Kcal	ご飯 777 Kcal   パン 784 Kcal

昼食	12:35 S 13:15	A定食	6年生 卒業パーティー 1~5年生は お弁当となります	牛丼	豚肉の生姜焼き	キャベツメンチ&イカフライ	豚焼肉丼	牛すじ煮込みカレー (海軍カレー)	麻婆豆腐丼	豚すき焼き丼
				1022 Kcal	953 Kcal	912 Kcal	829 Kcal		847 Kcal	898 Kcal
B定食	鶏肉の七味味噌マヨ焼き	デミたまハンバーグ丼	五目中華丼	鱈の唐揚げ葱ソース	970 kcal	エビカツレツ	赤魚の西京焼き			
1152 kcal	963 kcal	795 kcal	837 kcal	804 kcal	801 kcal					
副菜	コンビネーションサラダ 海鮮焼売 ライス・味噌汁	春巻き ポテトの磯チーズ和え ライス・味噌汁	ひじきと胡瓜のサラダ アスパラソテー ライス・味噌汁	コーンと法蓮草のソテー 春雨の中華サラダ スープ	大根とツナの和風サラダ 杏仁フルーツ ライス・味噌汁	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					
丼&パスタ				豚焼肉丼	牛すじ煮込みカレー					

夕食	16:30 S 18:30	A定食	豚蒲焼き丼	ビーフシチュー	白身魚のムニエル ラビコットソース	室蘭名物味噌カレーラーメン	ごまソースとんかつ	ミートソーススパゲティ	和風おろしハンバーグ	ビーフストロガノフ
			876 Kcal	1234 Kcal	852 Kcal	1070 Kcal	917 Kcal	774 Kcal	834 Kcal	922 Kcal
副菜	ササミカツ 大根の和風サラダ 味噌汁 ライス	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 スパゲティサラダ 味噌汁 ライス	白身魚フライ プリン ライス	チキンとブロッコリーのサラダ 穂先たけのこの土佐煮 味噌汁 ライス	ささみとカリカリごぼうサラダ ヨーグルト 味噌汁 ライス	イカリングフライ 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	21:00~21:25		おにぎり	カレーピラフ	調理パン	他人丼	豚肉スタミナ丼			

★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。



**ご卒業**  
おめでとうございます

**新しい旅立ちを祝福し**  
**今後の更なるご活躍を**  
**心よりお祈り申し上げます**

		3月9日 月	3月10日 火	3月11日 水	3月12日 木	3月13日 金	3月14日 土	3月15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	ボイルドウィンナー タラのカレー焼き ツナとインゲンのマヨ和え グリーンサラダ (ミニトマト) 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳	ベーコンスクランブルエッグ 鮭の塩焼き 金平レンコン みかんヨーグルト グリーンサラダ(コーン) 味噌汁・スープ ライス・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 ひじき煮 グリーンサラダ (大根&人参) 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳	ウィンナーポテト 焼売 フキの炒め グリーンサラダ (ブロッコリー) 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳	ボイルドエッグチリソース 肉じゃが 金平ごぼう グリーンサラダ (ピーマン) 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク フルーツ牛乳	ハッシュドポテト 鯖の味噌煮 筑前煮 キウイヨーグルト グリーンサラダ(ミックス) 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳	鮭マヨ 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・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳
		ご飯 704 Kcal   パン 711 Kcal	ご飯 732 Kcal   パン 739 Kcal	ご飯 751 Kcal   パン 758 Kcal	ご飯 850 Kcal   パン 857 Kcal	ご飯 724 Kcal   パン 731 Kcal	ご飯 806 Kcal   パン 813 Kcal	ご飯 832 Kcal   パン 839 Kcal

昼食 12:35 \$ 13:15	A定食	ダブル親子丼 1107 Kcal	東北応援メニュー 三陸産 ふかひれ丼 711 Kcal	ヒレカツ 843 Kcal	ハンバーグきのこソース 1033 Kcal	エッグドライカレー 969 Kcal	豚肉の胡麻味噌焼き 891 Kcal	いか天ぷらうどん 680 Kcal
		B定食		ビーフジンジャー 1179 kcal	ビビンバ丼 819 kcal	海鮮天丼 894 kcal		メキシカンピラフ&フライドチキン 974 kcal
	副菜	コーンコロケ さつま揚げとこんにゃく煮 ライス・味噌汁	カレーコロケ ブロッコリーとコーンのサラダ ライス・味噌汁	餃子 ツナと白菜の和え物 ライス・味噌汁	ゴーヤチャンプルー 大学芋 スープ	ゆず胡椒チキンサラダ アロエフルーツ 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
	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	ダブル親子丼	ふかひれ丼	ビビンバ丼	海鮮天丼	エッグドライカレー		

夕食 16:30 \$ 18:30	A定食	鶏肉の南蛮あんかけ 1097 Kcal	クリームシチュー 1061 Kcal	サーモンステーキ 885 Kcal	味千ラーメン 870 Kcal カニ爪フライ 果物・みかん	鶏肉の山賊焼き 992 Kcal	牛肉と野菜のクッパ 911 Kcal	ハヤシライス 1173 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		豚肉と里芋と大根の煮物 えび朱枚 味噌汁 ライス	餃子 パンパンジーサラダ 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		カレーライス	あんまん・肉まん	五目チャーハン	調理パン	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**

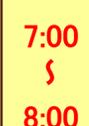
ビタミンB1  
クエン酸  
アリシン

～～～疲れやすい季節の変わり目は、しっかりと食事を摂りましょう～～～  
 ★疲労回復効果のある3つの栄養素は?..  
 ①ビタミンB1⇒豚肉・レバー・白米・大豆・ごま等  
 ②アリシン⇒ニンニク・ニラ・長ネギ・玉葱等 ③クエン酸⇒レモン・みかん・キウイ・梅干し・お酢等



# weekly Menu

イベントデー

		3月16日 月	3月17日 火	3月18日 水	3月19日 木	3月20日 金	3月21日 土	3月22日 日	3月23日 月	
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	イタリアンウインナー かぼちゃもち とろろ芋 グリーンサラダ (ブロッコリー) 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳	チキンナゲット&ポテト 蓮根ときのこのオイスター炒め シンプル卵豆腐 ブルーベリーヨーグルト グリーンサラダ(ミックス) 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク カフェオレ	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 (大根と人参) 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳	イベント・朝からザンギ ベーコンと法蓮草のソテー サンマの照焼き 金時煮豆 グリーンサラダ(コーン) 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳	オムレツ 厚揚げのそぼろあん 青梗菜とチキンの和え物 グリーンサラダ (ツナとオニオン) 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク フルーツ牛乳	チキンのクリーム煮 鯖の七味焼き 金平ごぼう フルーツヨーグルト グリーンサラダ(ミックス) 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳	グリルドウインナー 豚肉の五目炒め煮 厚焼き玉子 グリーンサラダ (ミニトマト) 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳	ベーコンエッグ 鯖の生姜煮 だし巻き玉子 ストロベリーヨーグルト グリーンサラダ(コーン) 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳
			ご飯 744 Kcal   パン 751 Kcal   ご飯 792 Kcal   パン 799 Kcal   ご飯 789 Kcal   パン 896 Kcal   ご飯 1072 Kcal   パン 1079 Kcal   ご飯 732 Kcal   パン 739 Kcal   ご飯 918 Kcal   パン 925 Kcal   ご飯 797 Kcal   パン 804 Kcal   ご飯 855 Kcal   パン 862 Kcal							

昼食	 12:35 \$ 13:15	A定食	韓国風鶏肉の照焼き丼 1025 Kcal	豚肉のスタミナ焼き 823 Kcal	わかめ入り親子丼 760 Kcal	カツカレー 1102 Kcal	油淋鶏 1039 Kcal	鮭の塩焼き 881 Kcal	牛焼肉丼 1029 Kcal	照焼きチキン丼マヨソース 1096 Kcal	
		B定食	豚肉とたっぷり野菜炒め 873 kcal	ソース焼きそば 655 kcal	海老フライ 942 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	白菜のゆかり和え メロンゼリー ライス・味噌汁	わかめと胡瓜の梅和え こんにゃく金平 ライス・味噌汁	ブロッコリーのサラダ 果物 みかん ライス・味噌汁	春雨と法蓮草のナムル ごぼうの卵とじ 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	豚肉と小松菜の胡麻和え グレープゼリー 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						
		丼&パスタ	韓国風鶏肉の照焼き丼	ソース焼きそば	わかめ入り親子丼						

夕食	 16:30 \$ 18:30	A定食	オム焼きそば 924 Kcal	シーフードフライ 1139 Kcal	五目炊き込みご飯&豚汁 819 Kcal	ソーセージカツ&エビクリームコロッケ 1008 Kcal	海老天ぶらうどん 605 Kcal	トマトソースハンバーグ 835 Kcal	鶏肉の梅風味揚げ 1019 Kcal	
		副菜	エビカツ ごぼうサラダ 味噌汁 ライス	もち巾着の煮物 みず菜サラダ 味噌汁 ライス	秋刀魚生姜煮 ミカンゼリー	焼売 韓国風サラダ 味噌汁 ライス	餃子 アイス風デザート・あずき ライス	さつま芋の甘辛煮 大根の和風サラダ 味噌汁 ライス	いんげんのなめこ和え カニ風味サラダ 味噌汁 ライス	
夜食	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。



~~~~19日は食育の日。今月のテーマは「わかめ」です。~~~~

今月は18日に実施。三陸の「岩手県普代村」産の釜上げ茎付きわかめを使用しています。

わかめの含まれるヨウ素は、代謝や自律神経のリズムを安定させ心と体を健康に保つ働きがあります。



AIM SERVICES CO.,LTD.