




		5月4日 月	5月5日 火	5月6日 水	5月7日 木	5月8日 金	5月9日 土	5月10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	 お帰りなさい GWはいかがでした？			グリドウィンナー 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 ご飯 841 Kcal パン 848 Kcal	ミニハンバーグ スクランブルエッグ ごぼう巻き煮 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 ご飯 713 Kcal パン 720 Kcal	チキン胡麻焼き 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 ご飯 741 Kcal パン 748 Kcal	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 ご飯 777 Kcal パン 784 Kcal

昼食	 A定食 B定食 副菜 カレー 丼&パスタ 12:35 ↓ 13:15	今日からまた 頑張りましょう！！				豚焼肉丼 829 Kcal 鰹の唐揚げ葱ソース 837 kcal コーンと法蓮草のソテー 春雨の中華サラダ ライス・味噌汁 ポークカレー	護衛艦みねゆき 海自カレー 1041 kcal 大根とツナの和風サラダ 杏仁フルーツ 味噌汁 ポークカレー	麻婆豆腐丼 897 Kcal エビカツレツ 853 kcal ミニ鮭フライ コーヒーゼリー ライス・味噌汁	豚すき焼き丼 851 Kcal 赤魚の西京焼き 754 kcal えび焼売 白菜とカニカマのマヨ和え ライス・味噌汁
		豚焼肉丼	護衛艦みねゆき 海自カレー	麻婆豆腐丼	豚すき焼き丼				
		鰹の唐揚げ葱ソース	1041 kcal	エビカツレツ	赤魚の西京焼き				
		ポークカレー	ポークカレー						
		豚焼肉丼	護衛艦みねゆき 海自カレー						

夕食	 A定食 副菜 16:30 ↓ 18:30			和風ハンバーグ 916 Kcal イカリングフライ 春雨と小松菜のナムル 味噌汁 ライス	堂ヶ島海賊焼き 625 Kcal 白身魚フライ プリン 味噌汁 ライス	ごまソースとんかつ 916 Kcal チキンとブロッコリーのサラダ 果物 りんご 味噌汁 ライス	ミートソーススパゲティ 879 Kcal ホタテクリームコロッケ ヨーグルト 味噌汁 ライス	ピーフストロガノフ 913 Kcal 春巻き いんげんのなめこ和え 味噌汁 ライス
				豚肉スタミナ丼	調理パン	鶏そぼろ丼		
夜食	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




~~~~旬の野菜を食べて元気に過ごしましょう！！~~~~  
 春の野菜や山菜に含まれるほろ苦さやえぐ味は、寒い季節に溜まった毒素を取り除き  
 身体に刺激を与えて活性化させてくれる、自然の恵みと言えます。 アスパラ・ニラ・菜の花・うど・ふき等



|    |                                                                                                                                           | 5月11日 月                                                                                                                        | 5月12日 火                                                                                                                            | 5月13日 水                                                                                                               | 5月14日 木                                                                                                           | 5月15日 金                                                                                                                   | 5月16日 土                                                                                                                  | 5月17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 | ボイルドウィンナー<br>タラのカレー焼き<br>ツナとインゲンのマヨ和え<br>グリーンサラダ<br>(ミニトマト)<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳<br>ご飯 704 Kcal   パン 711 Kcal | ベーコンスクランブルエッグ<br>鮭の塩焼き<br>金平レンコン<br>みかんヨーグルト<br>グリーンサラダ(コーン)<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>カフェオレ<br>ご飯 732 Kcal   パン 739 Kcal | チキンのカレー炒め<br>竹輪のおかか煮<br>ひじき煮<br>グリーンサラダ<br>(大根&人参)<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳<br>ご飯 751 Kcal   パン 758 Kcal | ウィンナーポテト<br>焼売<br>フキの炒め<br>グリーンサラダ<br>(ブロッコリー)<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳<br>ご飯 850 Kcal   パン 857 Kcal | ボイルドエッグチリソース<br>肉じゃが<br>金平ごぼう<br>グリーンサラダ<br>(ピーマン)<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>フルーツ牛乳<br>ご飯 724 Kcal   パン 731 Kcal | ハッシュドポテト<br>鯖の味噌煮<br>筑前煮<br>キウイヨーグルト<br>グリーンサラダ(ミックス)<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳<br>ご飯 806 Kcal   パン 813 Kcal | 鮭マヨ<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・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳<br>ご飯 832 Kcal   パン 839 Kcal |

| 昼食    | <br>12:35<br>\$<br>13:15 | A定食                                        | 本格中華シリーズ<br>川香鶏肉飯<br>五目スープ<br>951 Kcal | ヒレカツ                         | 照焼きハンバーグ                         | オムカレー                        | 豚肉の胡麻味噌焼き                   | 竹輪天ぷらうどん |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------|----------------------------------|------------------------------|-----------------------------|----------|
|       |                                                                                                           | ビーフジンジャー<br>1088 Kcal<br>五目中華丼<br>960 kcal |                                        | 842 Kcal<br>818 kcal         | 829 Kcal<br>847 kcal             | 1029 Kcal<br>974 kcal        | 鯖の七味焼き<br>1067 kcal         |          |
| 副菜    | カレーコロッケ<br>ブロッコリー用数胡麻和え<br>ライス・味噌汁                                                                        | 胡瓜と竹輪の梅マヨ<br>フルーツキャロットゼリー                  | 餃子<br>ツナと白菜の和え物<br>ライス・味噌汁             | ブロッコリーとコーンのサラダ<br>大学芋<br>スープ | ゆず胡椒チキンサラダ<br>アロエフルーツ<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 | ササミカツ<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 | 五目中華丼                                                                                                     | 川香鶏肉飯<br>五目スープ                             | ビビンバ丼                                  | 海鮮天丼                         | オムカレー                            |                              |                             |          |

| 夕食 | <br>16:30<br>\$<br>18:30 | A定食                                                           | 豚肉の生姜炒め                                    | 鮭のバター焼き                     | 海老塩ワンタン麺<br>671 Kcal<br>カニ爪フライ<br>アイス風デザート・いちご<br>ライス | 鶏肉の山賊焼き                              | スープ餃子                                 | ハヤシライス                                     |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------|
|    |                                                                                                            | 鶏肉の南蛮あんかけ<br>1104 Kcal<br>じゃが芋の胡麻マヨ和え<br>果物・ばなな<br>味噌汁<br>ライス | 992 Kcal<br>揚げ焼売<br>小松菜の胡麻和え<br>味噌汁<br>ライス | 肉団子<br>エッグサラダ<br>味噌汁<br>ライス |                                                       | 豚肉と里芋と大根の煮物<br>マカロニサラダ<br>味噌汁<br>ライス | 984 Kcal<br>メンチカツ<br>パンバンジーサラダ<br>ライス | 980 Kcal<br>春雨のサラダ<br>ミカンゼリー<br>味噌汁<br>ライス |
| 夜食 | 21:00~21:25                                                                                                | カレーライス                                                        | あんまん・肉まん                                   | 麻婆豆腐丼                       | 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。



～～～記憶力を高める食べ物を積極的に食べよう!!～～～  
 DHAが豊富な物⇒サバ・秋刀魚・いわし等の青魚。レシチンの豊富な物⇒大豆・卵黄・穀類  
 また、脳はブドウ糖をただ一つのエネルギー源としています。ご飯・パン・麺類は記憶力を高める食べ物の基本です。



AIM SERVICES CO.,LTD.

|                                                            |                                                                                   | 5月18日 月                                                                                                                    | 5月19日 火                                                                                                                                        | 5月20日 水                                                                                                                          | 5月21日 木                                                                                                                             | 5月22日 金                                                                                                                         | 5月23日 土                                                                                                                       | 5月24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 |  | イタリアンウィンナー<br>チーズ入りポテトモチ<br>とろろ芋<br>グリーンサラダ<br>(ブロッコリー)<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳<br>ご飯 744 Kcal   パン 751 Kcal | チキンナゲット&ポテト<br>蓮根ときのこのオイスター炒め<br>シンプル卵豆腐<br>ブルーベリーヨーグルト<br>グリーンサラダ(ミックス)<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>カフェオレ<br>ご飯 792 Kcal   パン 799 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>(大根と人参)<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳<br>ご飯 789 Kcal   パン 896 Kcal | イベント・朝からザンギ<br>ベーコンと法蓮草のソテー<br>サンマの照焼き<br>金時煮豆<br>グリーンサラダ(コーン)<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳<br>ご飯 1072 Kcal   パン 1079 Kcal | オムレツ<br>厚揚げのそぼろあん<br>青梗菜とチキンの和え物<br>グリーンサラダ<br>(ツナとオニオン)<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>フルーツ牛乳<br>ご飯 732 Kcal   パン 739 Kcal | チキンのクリーム煮<br>鯖の七味焼き<br>金平ごぼろ<br>フルーツヨーグルト<br>グリーンサラダ(ミックス)<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳<br>ご飯 918 Kcal   パン 925 Kcal | グリルドウィンナー<br>豚肉の五目炒め煮<br>厚焼き玉子<br>グリーンサラダ<br>(ミニトマト)<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳<br>ご飯 797 Kcal   パン 804 Kcal |
|                                                            | 7:00<br>\$<br>8:00                                                                |                                                                                                                            |                                                                                                                                                |                                                                                                                                  |                                                                                                                                     |                                                                                                                                 |                                                                                                                               |                                                                                                                         |

| 昼食 | LUNCH<br>12:35<br>\$<br>13:15 | A定食   | 豚肉のスタミナ焼き<br>820 Kcal          | 韓国風鶏肉の照焼き丼<br>935 Kcal      | 回鍋肉丼<br>773 Kcal                        | カツカレー<br>1062 Kcal           | 油淋鶏<br>1065 Kcal                 | 鶏そぼろ三色丼<br>1046 Kcal             | 牛焼肉丼<br>1027 Kcal             |  |
|----|-------------------------------|-------|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------|------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|--|
|    |                               | B定食   | カニ風味あんかけ炒飯<br>606 kcal         | 鶏ささみのお茶天ぷら<br>891 kcal      | 鮭の塩焼き<br>777 kcal                       |                              | スパゲティカルボナーラ<br>885 kcal          | 豚肉とたっぷりの野菜炒め<br>886 kcal         | ミックスプレート<br>1009 kcal         |  |
|    |                               | 副菜    | コーンコロッケ<br>白菜のゆかり和え<br>ライス・味噌汁 | ポテトサラダ<br>メロンゼリー<br>ライス・味噌汁 | さつまいも揚げとこんにゃく煮<br>いんげんのなめこ和え<br>ライス・味噌汁 | ブロッコリーのサラダ<br>果物・オレンジ<br>味噌汁 | 春雨と法蓮草のナムル<br>ごぼろの卵とじ<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                     | カニ風味あんかけ炒飯                  | 回鍋肉丼                                    | カツカレー                        | スパゲティカルボナーラ                      |                                  |                               |  |
|    |                               |       |                                |                             |                                         |                              |                                  |                                  |                               |  |

| 夕食 | DINNER<br>16:30<br>\$<br>18:30 | A定食 | オムライス<br>895 Kcal            | 白身魚と野菜の揚げ煮<br>929 Kcal       | きんぴらご飯の鶏照り丼と豚汁<br>1005 Kcal   | ソーセージカツとエビクリームコロッケ<br>1185 Kcal    | 北海道海老味噌つけ麺<br>1069 Kcal              | トマトソースハンバーグ<br>788 Kcal           | 鶏肉の梅風味揚げ<br>1023 Kcal               |
|----|--------------------------------|-----|------------------------------|------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|
|    |                                | 副菜  | エビカツ<br>ごぼろサラダ<br>味噌汁<br>ライス | 餃子<br>大根の和風サラダ<br>味噌汁<br>ライス | 秋刀魚生姜煮<br>ミカンゼリー<br>豚汁<br>ライス | もち巾着の煮物<br>コロコロ野菜サラダ<br>味噌汁<br>ライス | 揚げたご焼き<br>アイス風デザート・チョコ<br>味噌汁<br>ライス | さつまいもの甘辛煮<br>みず菜サラダ<br>味噌汁<br>ライス | いんげんのなめこ和え<br>カニ風味サラダ<br>味噌汁<br>ライス |
| 夜食 | 21:00~21:25                    |     | 豚丼                           | おにぎり                         | 五目中華丼                         | 五目チャーハン                            | 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「お茶」です。～・・・


「お茶」と言ってもいろいろな種類があります。煎茶はカフェインを多く含み、脳を刺激し眠っている頭と体を目覚めさせる効果があります。脂肪を摂りすぎた時は、油を洗い流してくれるウーロン茶がお勧めです。



AIM SERVICES CO.,LTD.

|                                                            |                                                                                                                 | 5月25日 月                                                                                                                      | 5月26日 火                                                                                                                | 5月27日 水                                                                                                                  | 5月28日 木                                                                                                                         | 5月29日 金                                                                                                                         | 5月30日 土                                                                                                                         | 5月31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 | <br><b>7:00</b><br><b>8:00</b> | ベーコンエッグ<br>鯖の生姜煮<br>だし巻き玉子<br>ストロベリーヨーグルト<br>グリーンサラダ(コーン)<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳<br>ご飯 855 Kcal   パン 862 Kcal | チキンマスタート焼き<br>肉団子<br>ひじき煮<br>グリーンサラダ<br>(ブロッコリー)<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>カフェオレ<br>ご飯 867 Kcal   パン 874 Kcal | ウィンナーチーズ焼き<br>鮭の塩焼き<br>ごぼうコンニャク<br>グリーンサラダ<br>(ミニトマト)<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳<br>ご飯 792 Kcal   パン 799 Kcal | ポイルドエッグ&グリルドハム<br>竹輪と大根のおでん<br>スパゲティサラダ<br>グリーンサラダ<br>(ミックス)<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳<br>ご飯 683 Kcal   パン 690 Kcal | クリームシチュー<br>秋刀魚生姜煮<br>千草玉子焼き<br>パインヨーグルト<br>グリーンサラダ(コーン)<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>フルーツ牛乳<br>ご飯 851 Kcal   パン 858 Kcal | スクランブルエッグ<br>ベーコンと野菜の炒め<br>チーズ入りポテもち<br>グリーンサラダ<br>(ツナとオニオン)<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳<br>ご飯 757 Kcal   パン 764 Kcal | ハンバーグピザ仕立て<br>ハムともやしの炒め<br>エッグサラダ<br>グリーンサラダ<br>(大根&人参)<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳<br>ご飯 738 Kcal   パン 745 Kcal |

| 昼食 | <br><b>12:35</b><br><b>13:15</b> | A定食   | 照焼きチキン丼マヨソース<br>1093 Kcal           | 鶏の唐揚げと野菜のカレー<br>1071 Kcal   | イタリアンハンバーグステーキ<br>1011 Kcal    | オホーツク<br>網走ザンギ丼<br>1068 Kcal | チキンカツ<br>849 Kcal              | ミックスプレート<br>1147 Kcal         | チキンソテーバーベキューソース<br>999 Kcal   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|    |                                                                                                                   | B定食   | 鯖の南蛮漬け<br>1146 kcal                 |                             | カツ丼<br>848 kcal                |                              | 豚バラ塩炒め丼<br>871 kcal            | 五目あんかけ焼きそば<br>909 kcal        | 白身魚の甘辛揚げ丼<br>904 kcal         |
|    |                                                                                                                   | 副菜    | ハムと玉葱のマリネ<br>豚肉と小松菜の胡麻和え<br>ライス・味噌汁 | グレープゼリー<br>和風オニオンサラダ<br>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 | 餃子<br>しらすと胡瓜の和え物<br>味噌汁      | ツナサラダ<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 | 春巻き<br>オクラとツナの辛子和え<br>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                         |                              |                                |                               |                               |
|    |                                                                                                                   | 丼&パスタ | 照焼きチキン丼マヨソース                        | 鶏の唐揚げと野菜のカレー                | カツ丼                            |                              |                                |                               |                               |

| 夕食 | <br><b>16:30</b><br><b>18:30</b> | A定食      | ヒレカツ卵とじ丼<br>790 Kcal             | ポークソテー和風おろしソース<br>1092 Kcal    | ナポリタンスパゲティ<br>901 Kcal                | 鶏肉スタミナ焼き<br>889 Kcal                 | 広東麺<br>840 Kcal     | 白身魚と海老フリッター<br>739 Kcal          | 豚蒲焼き丼<br>876 Kcal               |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|---------------------|----------------------------------|---------------------------------|
|    |                                                                                                                    | 副菜       | じゃが芋の炒め<br>青りんごゼリー<br>味噌汁<br>ライス | 白身フライ<br>マカロニサラダ<br>味噌汁<br>ライス | グリーンサラダ<br>アイス風デザート あずき<br>味噌汁<br>ライス | ホタテフライ<br>法蓮草と人参のおかか和え<br>味噌汁<br>ライス | 餃子<br>春雨のサラダ<br>ライス | かに風味玉子焼き<br>果物 ばなな<br>味噌汁<br>ライス | ササミカツ<br>大根の和風サラダ<br>味噌汁<br>ライス |
| 夜食 | 21:00~21:25                                                                                                        | あんまん・肉まん | おにぎり                             | 他人丼                            | カレーライス                                | 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**



~~~~ カルシウムを効率よく摂るために必要な成分・ビタミンD・K ~~~~~  
 ビタミンD⇒カルシウムの吸収を助ける・鮭・さんま等の魚が一番他に干しシイタケ・鶏卵など
 ビタミンK⇒カルシウムが骨から溶け出るのを防ぐ・納豆・小松菜等の緑黄色野菜

