

		6月1日 月	6月2日 火	6月3日 水	6月4日 木	6月5日 金	6月6日 土	6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	グリルベーコン&ポテト 赤魚の粕漬け焼き 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 秋刀魚生姜煮 金時煮豆 グリーンサラダ(ツナとオニオン) 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 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	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	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	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 726 Kcal パン 733 Kcal	ご飯 985 Kcal パン 992 Kcal	ご飯 855 Kcal パン 862 Kcal	ご飯 841 Kcal パン 848 Kcal	ご飯 699 Kcal パン 706 Kcal	ご飯 876 Kcal パン 883 Kcal	ご飯 777 Kcal パン 784 Kcal

昼食 12:35 \$ 13:15	A定食	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	護衛艦たかなみ 海自カレー	麻婆豆腐丼	豚すき焼き丼
		997 Kcal	930 Kcal	980 Kcal	829 Kcal	955 Kcal	855 Kcal	
	B定食	鶏肉の七味味噌マヨ焼き	スパカツ	豚挽肉の味噌炒め丼	鱈の唐揚げ葱ソース	967 kcal	エビカツレツ	赤魚の西京焼き
		1125 kcal	1034 kcal	858 kcal	837 kcal	911 kcal	758 kcal	
	副菜	コンビネーションサラダ ホタテフライ ライス・味噌汁	海鮮大焼売 ポテの磯チーズ和え 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 ライス・味噌汁	大根とツナの和風サラダ 杏仁フルーツ スープ	春巻き いんげんのおかか和え ライス・味噌汁	ミニ鮭フライ 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	牛丼	スパカツ	豚挽肉の味噌炒め丼	豚焼肉丼	護衛艦たかなみ 海自カレー			

夕食 16:30 \$ 18:30	A定食	白身魚のムニエルビコトソース	厚切りハムカツ	和風おろしハンバーグ	魚介豚骨醤油つけ麺	ごまソースとんかつ	ミートソーススパゲティ	ビーフストロガノフ
	851 Kcal	980 Kcal	834 Kcal	852 Kcal	916 Kcal	879 Kcal	848 Kcal	
副菜	牛肉コロッケ	ささみとカリカリごぼうのサラダ	イカリングフライ	白身魚フライ	チキンとブロッコリーのサラダ	ホタテクリームコロッケ	えび焼売	
	スパゲティサラダ	穂先たけのこ土佐煮	春雨と小松菜のナムル	プリン	果物 りんご	ヨーグルト	コーヒーゼリー	
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	ライス	味噌汁	味噌汁	スープ	
	ライス	ライス	ライス		ライス	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	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



~~~~旬の野菜を食べて元気に過ごしましょう!!~~~~

夏野菜には、水分やカリウムを含んでいるものが多く、体にこもった熱を体の中からクールダウンしてくれます。

トマト・きゅうり・ピーマン・ゴーヤ・茄子・トウモロコシ・かぼちゃ等、濃いハッキリした色の野菜が特徴です。



AIM SERVICES CO.,LTD.

|                                                            |                                 | 6月8日 月                                                                                                                         | 6月9日 火                                                                                                                             | 6月10日 水                                                                                                               | 6月11日 木                                                                                                           | 6月12日 金                                                                                                                   | 6月13日 土                                                                                                                  | 6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 | 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 | LUNCH | A定食   | ビーフジンジャー<br>1088 Kcal              | 全国ご当地めし<br>(新潟県)<br>タレかつ丼<br>930 Kcal | ビビンバ丼<br>818 Kcal          | 照焼きハンバーグ<br>829 Kcal             | オムカレー<br>1029 Kcal           | 豚肉の胡麻味噌焼き<br>892 Kcal        | 竹輪天ぷらうどん<br>619 Kcal        |
|                            |       | B定食   | 五目中華丼<br>960 kcal                  |                                       | 豚肉冷しゃぶ梅ソース<br>894 kcal     | 海鮮天丼<br>847 kcal                 |                              | メキシカンピラフ&フライドチキン<br>974 kcal | 鯖の七味焼き<br>1067 kcal         |
|                            |       | 副菜    | カレーコロッケ<br>ブロッコリー洋風胡麻和え<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<br>味噌汁      | 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>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 | 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                              | 全国ご当地めし<br>タレかつ丼                      | ビビンバ丼                      | 海鮮天丼                             | オムカレー                        |                              |                             |

|                            |        |        |                                     |                                |                             |                                                     |                                      |                           |                                |
|----------------------------|--------|--------|-------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------|--------------------------------|
| 夕食<br>16:30<br>\$<br>18:30 | DINNER | A定食    | 鶏肉の南蛮あんかけ<br>1104 Kcal              | 豚肉の生姜炒め<br>992 Kcal            | 鮭のバター焼き<br>996 Kcal         | 味千ラーメン<br>970 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<br>984 Kcal                  | スープ餃子<br>980 Kcal         | ハヤシライス<br>1163 Kcal            |
|                            |        | 副菜     | じゃが芋の胡麻マヨ和え<br>果物・ぼなな<br>味噌汁<br>ライス | 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 | メンチカツ<br>パンバンジーサラダ<br>ライス | 春雨のサラダ<br>ミカンゼリー<br>味噌汁<br>ライス |
| 夜食<br>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                                 |                           |                                |

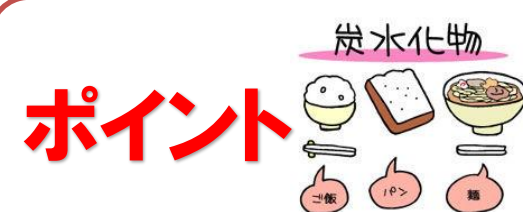
★寮内でのライス・味噌汁(スープ)はセルフサービスです。

★ 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。



~~~~集中力を高める食べ物を積極的に食べよう!!~~~~

炭水化物はぶどう糖等へ変化し脳のエネルギーとなります。集中力アップにかせません。また、チョコレート・あんこは「テオブロミン」という成分が含まれていて、記憶力・集中力を高めてくれます。カカオにはリラックス効果もあります。



AIM SERVICES CO., LTD.

| | | 6月15日 月 | 6月16日 火 | 6月17日 水 | 6月18日 木 | 6月19日 金 | 6月20日 土 | 6月21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 | イタリアンウインナー
チーズ入りポテトモチ
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
金時煮豆
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
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 |
| | | ご飯 744 Kcal パン 751 Kcal | ご飯 816 Kcal パン 823 Kcal | ご飯 789 Kcal パン 896 Kcal | ご飯 877 Kcal パン 884 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 |

| | | | | | | | | |
|----------------------------|-------|------------------------------|----------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|----------------------------|
| 昼食
12:35
\$
13:15 | A定食 | 豚肉のスタミナ焼き
881 Kcal | 油淋鶏
1065 Kcal | ロコモコ
781 Kcal | 鶏照り丼 らっきょうタルタルソース
1164 Kcal | カツカレー
1056 Kcal | 鶏そぼろ三色丼
1046 Kcal | 牛焼肉丼
1019 Kcal |
| | B定食 | カニ風味あんかけ炒飯
667 kcal | スパゲティカルボナーラ
885 kcal | 鮭の塩焼き
777 kcal | 海老天ぶら
923 kcal | | 豚肉とたつぷりの野菜炒め
886 kcal | ミックスプレート
993 kcal |
| | 副菜 | コーンコロッケ
ごぼうサラダ
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 | さつま揚げとこんにゃく煮
いんげんのなめこ和え
ライス・味噌汁 | らっきょう入りポテトサラダ
もち巾着の煮物
ライス・味噌汁 | ブロッコリーのサラダ
白菜のゆかり和え
スープ | 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
カニ風味サラダ
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 | | | |
| | 丼&パスタ | カニ風味あんかけ炒飯 | スパゲティカルボナーラ | ロコモコ | 鶏照り丼 らっきょうタルタルソース | | | |

| | | | | | | | | |
|----------------------------|-----|-------------------------------|------------------------------|-------------------------------|--|-------------------------------|----------------------------------|--|
| 夕食
16:30
\$
18:30 | A定食 | オムライス
840 Kcal | 白身魚と野菜の揚げ煮
929 Kcal | きんぴらご飯の鶏照り丼と豚汁
1005 Kcal | エビフライ&エビクリームコロッケ
1190 Kcal | さぬきうどん(冷)
888 Kcal | トマトソースハンバーグ
788 Kcal | 鶏肉の竜田揚げ
1098 Kcal |
| | 副菜 | エビカツ
果物・オレンジ
味噌汁
ライス | 餃子
大根の和風サラダ
味噌汁
ライス | 秋刀魚生姜煮
ミカンゼリー
豚汁
ライス | 法蓮草と人参の胡麻和え
コロコロ野菜サラダ
味噌汁
ライス | 揚げたこ焼き
アイス風デザート・チョコ
ライス | さつま芋の甘辛煮
みず菜サラダ
味噌汁
ライス | いんげんのなめこ和え
はちみつレモンゼリー
味噌汁
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「らっきょう」です。今月は18日に実施～・・・
らっきょうは、始め薬として平安時代に伝わり、江戸時代には野菜として栽培されていました。
旬は5月～7月。カレーの付け合せとしてなじみ深いですが、食感を楽しんで下さい。



AIM SERVICES CO.,LTD.

| | | 6月22日 月 | 6月23日 火 | 6月24日 水 | 6月25日 木 | 6月26日 金 | 6月27日 土 | 6月28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 | 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 | チキンマスタード焼き
肉団子
ひじき煮
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
カフェオレ | ウインナーチーズ焼き
鮭の塩焼き
ごぼうコンニャク
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 | ポイルドエッグ&グリルドハム
竹輪と大根のおでん
スパゲティサラダ
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 | クリームシチュー
秋刀魚生姜煮
千草玉子焼き
パインヨーグルト
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
フルーツ牛乳 | スクランブルエッグ
ベーコンと野菜の炒め
チーズ入りポテトもち
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 | 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 |
| | | ご飯 855 Kcal パン 862 Kcal | ご飯 867 Kcal パン 874 Kcal | ご飯 792 Kcal パン 799 Kcal | ご飯 683 Kcal パン 690 Kcal | ご飯 851 Kcal パン 858 Kcal | ご飯 757 Kcal パン 764 Kcal | ご飯 738 Kcal パン 745 Kcal |

| | | | | | | | | |
|----------------------------|--------------|-------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|---|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 昼食
12:35
\$
13:15 | A定食 | 照焼きチキン丼マヨソース | 鶏の唐揚げと野菜のカレー | イタリアンハンバーグステーキ | 全国ご当地めし
ソースかつ丼
(長野県)
1041 Kcal | チキンカツ | ミックスプレート | チキンソテーバーベキューソース |
| | | 1093 Kcal | 1071 Kcal | 978 Kcal | | 849 Kcal | 1147 Kcal | 999 Kcal |
| | B定食 | 鯖の南蛮漬け | | 回鍋肉丼 | 832 kcal | 豚バラ塩炒め丼 | 五目あんかけ焼きそば | 白身魚の甘辛揚げ丼 |
| | | 1146 kcal | | | | 871 kcal | 909 kcal | 904 kcal |
| | 副菜 | ハムと玉葱のマリネ
豚肉と小松菜の胡麻和え
ライス・味噌汁 | グレープゼリー
和風オニオンサラダ
味噌汁 | じゃこポテト
小松菜のなめ茸和え
ライス・味噌汁 | 焼売
しらすと胡瓜の和え物
味噌汁 | ツナサラダ
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 | 照焼きチキン丼マヨソース | 鶏の唐揚げと野菜のカレー | 回鍋肉丼 | ソースかつ丼 | 豚バラ塩炒め丼 | | | |

| | | | | | | | | |
|----------------------------|----------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------|---------------------|----------------------------------|---------------------------------|-------|
| 夕食
16:30
\$
18:30 | A定食 | ヒレカツ卵とじ丼 | ポークソテー和風おろしソース | ナポリタンスパゲティ | 鶏肉スタミナ焼き | 室蘭名物味噌カレーラーメン | 白身魚と海老フリッター | 豚蒲焼き丼 |
| | 790 Kcal | 1092 Kcal | 904 Kcal | 1015 Kcal | 924 Kcal | 707 Kcal | 867 Kcal | |
| 副菜 | じゃが芋の炒め
青りんごゼリー
味噌汁
ライス | 白身フライ
マカロニサラダ
味噌汁
ライス | グリーンサラダ
アイス風デザート あずき
味噌汁
ライス | ホタテフライ
春雨のサラダ
味噌汁
ライス | 餃子
メロンゼリー
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 | | 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を多く含む食品

~~~~ 夏バテに効果のある食べ物で、暑い夏を乗り切ろう!! ~~~~  
 ビタミンB群⇒豚肉・ウナギ・胚芽米・胚芽パン等。 ビタミンC⇒オクラ・ピーマン・枝豆  
 クエン酸⇒レモン・キウイ・パイナップル等。 マグネシウム⇒豆腐・納豆。 ニンニク・ねぎ・青じそと一緒に!





|       |                                                                                                                                           | 6月29日 月           | 6月30日 火                                                                                                                   | 7月1日 水                                                                                                                                 | 7月2日 木                                                                                          | 7月3日 金 | 7月4日 土 | 7月5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>S<br>8:00 | グリルベーコン&ポテト<br>赤魚の粕漬け焼き<br>コンニャク金平<br>グリーンサラダ<br>(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 726 Kcal   パン 733 Kcal | ミートボールデミソース<br>秋刀魚生姜煮<br>金時煮豆<br>グリーンサラダ(ツナとオニオン)<br>ブルーベリーヨーグルト<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 985 Kcal   パン 992 Kcal | <h2>食堂がリニューアルされます。</h2> <h3>夏休み明けより営業再開予定なので<br/>しばらくの間、ご不便をおかけしますが<br/>ご了承頂きますよう、お願い致します。</h3> |        |        |        |  |
|       |                                                                                                                                           |                   | 牛丼<br>997 Kcal                                                                                                            |                                                                                                                                        |                                                                                                 |        |        |        |  |
| 昼食    | <br>12:35<br>S<br>13:15                                  | A定食               | 鶏肉の七味味噌マヨ焼き<br>1125 kcal                                                                                                  | <h2>全校登山</h2>                                                                                                                          |                                                                                                 |        |        |        |  |
|       |                                                                                                                                           | B定食               | コンビネーションサラダ<br>ホタテフライ<br>ライス・味噌汁                                                                                          |                                                                                                                                        |                                                                                                 |        |        |        |  |
|       |                                                                                                                                           | 副菜                |                                                                                                                           |                                                                                                                                        |                                                                                                 |        |        |        |  |
|       |                                                                                                                                           | カレー               |                                                                                                                           |                                                                                                                                        |                                                                                                 |        |        |        |  |
| 丼&パスタ |                                                                                                                                           |                   |                                                                                                                           |                                                                                                                                        |                                                                                                 |        |        |        |  |
| 夕食    | <br>16:30<br>S<br>18:30                                | A定食               | 白身魚のムニエルラビコットソース<br>851 Kcal                                                                                              |                                                                                                                                        |                                                                                                 |        |        |        |  |
|       |                                                                                                                                           | 副菜                | 牛肉コロッケ<br>スパゲティサラダ<br>味噌汁<br>ライス                                                                                          |                                                                                                                                        |                                                                                                 |        |        |        |  |
| 夜食    | 21:00~21:25                                                                                                                               |                   | カレーピラフ                                                                                                                    |                                                                                                                                        |                                                                                                 |        |        |        |  |

★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、よろしくお願い致します。  
 ★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

### 熱中症 予防

~~~~熱中症対策に効果的な飲み物・食べ物~~~~

①牛乳・・運動後が効果的です。 ②梅干し・・食塩・クエン酸・塩化カリウムが含まれる。 ③スイカ・・90%以上の水分と糖分・カリウム・カルシウム等のミネラルも含んでいます。少し食塩をかけて食べるといいです。

