

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
						1日	2日
朝食						白御飯 キャベツ・レタス・トマト スパゲティサラダ 旨煮・エビカツ 子和え・玉子焼き	白御飯 キャベツ・レタス・ロースハム 胡瓜・トマト 大きなマヨたまカツ お好み焼き のり佃煮
昼食						黒酢鶏弁当	ベーコンフライ弁当
夕食						きつねうどん(味付あげ、天かす、長葱、紅白蒲鉾)・助六	ざんぎ井 味噌汁 ゼリー
夜食							
	3日						
朝食	白御飯 キャベツ・レタス・水菜 蒸し鶏中華くらげサラダ 野菜炒め 豚ロース山賊焼き 青カッパ						
昼食	甘辛チキンとEビフライ						
夕食							
夜食							
	13日	14日	15日	20日	21日	22日	23日
朝食					白御飯 キャベツ・レタス・コーン マカロニサラダ カニクリーミーコロッケ 揚出豆腐野菜あん チンジャオ	白御飯 キャベツ・レタス・トマト シェルサラダ 五目玉子焼き 切干大根 ミニ春巻き あみえび	白御飯 キャベツ・レタス・水菜 マゼンサラダ 中華焼売 ちいちく・金平 のり佃煮
昼食					とんかつ御膳弁当	海鮮天重	おろしハンバーグ弁当
夕食				牛井 豚汁 野菜サラダ	冷たいうどん 寿司詰め ゼリー	中華丼 なめこ汁 野菜サラダ	**新しい食堂から** カツカレー 餃子・野菜サラダ
夜食				お握り	調理パン		

weekly Menu

イベントデイ

		8月24日 月	8月25日 火	8月26日 水	8月27日 木	8月28日 金	8月29日 土	8月30日 日	8月31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	ミニハンバーグ インゲンタルタルソース だし巻き玉子 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 843 Kcal パン 826 Kcal	鮭の塩焼き オニオンペーパー 菜の花のおろし和え 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 カフェオレ ご飯 840 Kcal パン 823 Kcal	イベント・朝からザンギ オムレツ 筍の土佐煮 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 ご飯 890 Kcal パン 873 Kcal	鯖の味噌煮 ブロッコリーの明太子マヨ 切干大根 ブルーベリーヨーグルト 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 ご飯 858 Kcal パン 841 Kcal	グリルドウインナー 小松菜の柚子和え 金時煮豆 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 763 Kcal パン 746 Kcal	ポイルドチキン アスパラのツナドレッシング ひじき煮 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 808 Kcal パン 791 Kcal	スクランブルエッグ 法蓮草とベーコンの炒め 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 659 Kcal パン 642 Kcal	鮭の葱味噌焼き ミートボールデミソース 筑前煮 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 949 Kcal パン 932 Kcal
	昼食 12:35 \$ 13:15	A定食 811 Kcal	ヒレカツ 963 Kcal	チキンステーキレモンペッパー 988 Kcal	柚子胡椒入りかつ丼 757 Kcal	豚肉のスタミナ炒め 1019 Kcal	ハンバーグきのこソース 927 Kcal	特別メニュー ご当地めし 宮崎県 チキン南蛮カレー 927 Kcal	厚切りポークの生姜焼き 895 Kcal
B定食 795 kcal	親子丼 813 kcal	牛肉あんかけご飯 901 kcal	鮭の葱味噌焼き 846 kcal	穴子天丼 787 kcal	シーフードピラフ エビフライ添え			ターメリックライスとチキントマト煮 1008 kcal	白身魚のポテトチーズ焼き 916 kcal
副菜	大根とツナの和風サラダ 里芋の煮物 ライス・味噌汁	春雨の中華サラダ えび焼売 ライス・味噌汁	柚子胡椒風味海草サラダ 春巻き ライス・味噌汁	豚肉と野菜のキムチ和え 冷奴 ライス・味噌汁	ポテトとアスパラのソテー 杏仁フルーツ ライス・味噌汁			ブロッコリーとコーンのサラダ 揚げ餃子 ライス・味噌汁	もやしと法蓮草のナムル カレーコロッケ 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				ポークカレー
丼&パスタ	醤油ラーメン	牛肉あんかけご飯	味噌ラーメン	穴子天丼	塩ラーメン				醤油ラーメン
夕食 16:30 \$ 18:30	A定食 855 Kcal	えだまめBrothers チーズ入り枝豆コロッケ & 枝豆コロッケ 906 Kcal	和風おろしハンバーグ 754 Kcal	ハヤシライス 1001 Kcal	鶏天と豆腐の揚げ出し 1073 Kcal	鮭の塩焼き 907 Kcal	鶏南蛮うどん 607 Kcal	オムライスカレーソース 979 Kcal	
副菜	ホタテクリームコロッケ 小松菜とカニ風味の和え物 スープ	いんげんおおかか和え・ヨーグルト ライス・味噌汁	ガンモ煮 春雨と小松菜のナムル 味噌汁 ライス	チキンとブロッコリーのサラダ 果物・オレンジ スープ	海鮮大焼売 白菜と胡瓜のなめ茸和え 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	イカリングフライ コーヒーゼリー	春雨のサラダ ミカンゼリー スープ	
夜食 21:00~21:25		おにぎり	五目チャーハン	いなり	鶏そぼろ丼	調理パン		他人丼	

★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

~~~~19日は食育の日。今月のテーマは「柚子こしょう」です。今月は26日に実施~~~~

九州名産の薬味として広がった、青色の一般的な柚子こしょうは、青柚子と青唐辛子から作られます。  
 青柚子の旬は7~10月、青唐辛子の旬は7~9月。二つの旬が重なる短い時期が柚子こしょう作りの旬です。

AIM SERVICES CO.,LTD.