





|  |   | 8月31日 月  | 9月1日 火  | 9月2日 水   | 9月3日 木   | 9月4日 金  | 9月5日 土   | 9月6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>\$<br><b>8:00</b> | 鮭の葱味噌焼き<br>ミートボールデミソース<br>筑前煮<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 707 Kcal   パン 690 Kcal | ベーコンスクランブルエッグ<br>レンコンと人参の金平<br>ひじき煮<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>カフェオレ<br>ご飯 707 Kcal   パン 690 Kcal | チキンのカレー炒め<br>ハッシュドポテト<br>エッグサラダ<br>蜂蜜ヨーグルト<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 1023 Kcal   パン 1006 Kcal | ウィナーポテト<br>焼売<br>菜の花の京風白和え<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>牛乳<br>ご飯 925 Kcal   パン 908 Kcal | 肉じゃが<br>いんげんともやしのソテー<br>金平ごぼう<br>グリーンサラダ<br>(コールスロー)<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 721 Kcal   パン 704 Kcal | 鯖の七味焼き<br>チーズ入りポテトモチ<br>竹輪のおかか煮<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>牛乳<br>ご飯 860 Kcal   パン 843 Kcal | ハムエッグ<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>(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 733 Kcal   パン 716 Kcal |

| 昼食 | <br><b>12:35</b><br>\$<br><b>13:15</b> | A定食   | 牛井                                | チキングリルピッコソース                 | とんかつ                          | 全国ご当地めし<br>あまからカレー<br>(大阪)  | 鶏肉の七味味噌マヨ焼き                   | ふわふわ玉子のあんかけ丼               | かき揚げうどん                       |
|----|---|-------|-----------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|----------------------------|-------------------------------|
|    |   | B定食   | 白身魚のポテトチーズ焼き                      | 海老天井                         | 五目中華丼                         |                             | 816 kcal                      | デミハンバーグパスタ                 | 豚肉とたっぷり野菜炒め                   |
|    |   | 副菜    | もやしと法蓮草のナムル<br>カレーコロッケ<br>ライス・味噌汁 | インゲンの中華和え<br>カニ焼売<br>ライス・味噌汁 | ごぼうの卵とじ<br>カニ風味サラダ<br>ライス・味噌汁 | 和風オニオンサラダ<br>アロエフルーツ<br>味噌汁 | 胡瓜と竹輪の梅マヨ和え<br>大学芋<br>ライス・味噌汁 | 小松菜のなめ茸和え<br>餃子<br>ライス・味噌汁 | ハムと玉葱のマリネ<br>メンチカツ<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 | 醤油ラーメン                            |                              | 味噌ラーメン                        | あまからカレー                     | 塩ラーメン                         | ふわふわ玉子のあんかけ丼               |                               |

| 夕食 | <br><b>16:30</b><br>\$<br><b>18:30</b> | A定食 | オムライスカレーソース                    | 赤魚の西京味噌焼き                | 味噌ラーメン                        | 豚天の南蛮あんかけ                      | 濃厚白湯つけ麺                               | 鶏竜田揚げ                                    | ビーフシチュー                            |
|----|--|-----|--------------------------------|--------------------------|-------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|--|------------------------------------|
|    |  | 副菜  | 春雨のサラダ<br>ミカンゼリー<br>スープ<br>ライス | 肉団子<br>ばなな<br>味噌汁<br>ライス | もち巾着の煮物<br>まぜ混みマカロニサラダ<br>ライス | えび焼売<br>小松菜の胡麻和え<br>味噌汁<br>ライス | クリームチーズ入りメンチカツ<br>アイス風デザート いちご<br>ライス | じゃが芋の胡麻マヨネーズ<br>キャベツのおかか和え<br>味噌汁<br>ライス | ミニ鮭フライ<br>はちみつレモンゼリー<br>味噌汁<br>ライス |
| 夜食 | 21:00~21:25  | 他人丼 | 豚肉スタミナ丼                        | カレーライス                   | おにぎり                          | 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**


～・～・～カルシウムを摂って骨を丈夫にしよう!! ①～・～・～

背が伸びて、骨も活発に作られる中学・高校時代はカルシウムを積極的に摂りましょう。牛乳・乳製品以外でも  
 小魚や海藻、小松菜などの緑黄色野菜、豆腐など残さず食べるようにして行きましょう。



|  |   | 9月7日 月   | 9月8日 火   | 9月9日 水   | 9月10日 木   | 9月11日 金   | 9月12日 土  | 9月13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>\$<br><b>8:00</b> | サケのマヨネーズ焼き<br>レンコンときのこのオイスター炒め<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 830 Kcal   パン 813 Kcal | オムレツ<br>厚揚げそぼろあん<br>ツナとインゲンのマヨ和え<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>カフェオレ<br>ご飯 798 Kcal   パン 781 Kcal | イベント・朝からザンギ<br>チーズ入りスクランブルエッグ<br>法蓮草のお浸し<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 1124 Kcal   パン 1107 Kcal | 鯖の塩焼き<br>ウインナーと野菜のソテー<br>金時煮豆<br>キウイヨーグルト<br>グリーンサラダ(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>牛乳<br>ご飯 933 Kcal   パン 916 Kcal | 豚肉のピリ辛炒め<br>ジャーマンポテト<br>青梗菜とチキンの和え物<br>グリーンサラダ<br>(コールスロー)<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 844 Kcal   パン 827 Kcal | クリームシチュー<br>白菜とエノキのカレー炒め<br>金平ごぼう<br>グリーンサラダ<br>(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 778 Kcal   パン 761 Kcal | スクランブルエッグ<br>豚肉の五目炒め煮<br>とろろ芋<br>フルーツヨーグルト<br>グリーンサラダ(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 776 Kcal   パン 759 Kcal |

| 昼食 | <br><b>12:35</b><br>\$<br><b>13:15</b> | A定食   | 牛焼肉丼                         | ソースチキンカツ丼                       | 豚肉の生姜炒め                               | 鶏肉の味噌照り焼き                 | 全国ご当地めし<br>ダブルカレー<br>(東京)         | 油淋鶏                               | 回鍋肉丼                             |
|----|---|-------|------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
|    |   | B定食   | 野菜たっぷりクレカツ                   | 鯖の味噌焼き                          | 鶏そぼろ三色丼                               | カニ風味あんかけ炒飯                | 849 Kcal                          | 五目あんかけ焼きそば                        | 鮭のマヨネーズ焼き                        |
|    |   | 副菜    | いんげんの胡麻和え<br>カニ焼売<br>ライス・味噌汁 | ブロッコリーのサラダ<br>ごぼう巻き煮<br>ライス・味噌汁 | 大根とツナの和風サラダ<br>ホタテクリームコロッケ<br>ライス・味噌汁 | 法蓮草のお浸し<br>春巻き<br>ライス・味噌汁 | ひじきと胡瓜のサラダ<br>フルーツキャロットゼリー<br>味噌汁 | さつま揚げとこんにゃく煮<br>ごぼうサラダ<br>ライス・味噌汁 | カニ風味サラダ<br>えびクリームコロッケ<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                            | チキンカレー                            |                                  |
|    |   | 丼&パスタ | 醤油ラーメン                       | ソースチキンカツ丼                       | 味噌ラーメン                                | カニ風味あんかけ炒飯                | ダブルカレー                            | 五目あんかけ焼きそば                        |                                  |

| 夕食 | <br><b>16:30</b><br>\$<br><b>18:30</b> | A定食   | 醤油ラーメン                     | 肉団子のかにか玉スープ&炒飯            | 白身魚と海老フリッター                            | 味噌ラーメン                | ピピンバ丼                        | 豆腐ハンバーグ胡麻ソース              | 牛肉と野菜のクッパ           |
|----|--|-------|----------------------------|---------------------------|--|-----------------------|------------------------------|---------------------------|---------------------|
|    |  | 副菜    | 野菜コロッケ<br>しめじの梅しそ和え<br>ライス | ミニ白身魚フライ<br>みず菜サラダ<br>ライス | 法蓮草と人参の胡麻和え<br>ゴーヤチャンプルー<br>味噌汁<br>ライス | コロッケ 2種<br>プリン<br>ライス | 焼売<br>春雨の中華サラダ<br>味噌汁<br>ライス | 串かつ<br>オレンジ<br>味噌汁<br>ライス | 餃子<br>りんごゼリー<br>ライス |
| 夜食 | 21:00~21:25  | 麻婆豆腐丼 | いなり                        | カレーピラフ                    | 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、味噌汁が付きまます。  
 ★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。





～～～カルシウムを摂って骨を丈夫にしよう!! ②～～～


カルシウムの吸収に欠かせないのが「ビタミンD」です。 鮭・かれい・きのこ類・しらす・卵黄・バターなどに多く含まれています。クエン酸もカルシウムを助けてくれます。レモン・酢・梅干しなども積極的に食べよう。



AIM SERVICES CO.,LTD.

|  |   | 9月14日 月  | 9月15日 火  | 9月16日 水   | 9月17日 木  | 9月18日 金  | 9月19日 土   | 9月20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>\$<br><b>8:00</b> | 鯖の照焼き<br>法蓮草とベーコンの炒め<br>だし巻き玉子焼き<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 695 Kcal   パン 678 Kcal | ミートボール<br>豚肉とキャベツの炒め<br>白菜とおかかの梅和え<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>カフェオレ<br>ご飯 810 Kcal   パン 793 Kcal | オムレツ<br>赤魚の粕漬け焼き<br>スパゲティサラダ<br>ストロベリーヨーグルト<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>牛乳<br>ご飯 751 Kcal   パン 734 Kcal | ボイルドエッグ&グリルハム<br>チーズ入りポテトモチ<br>ベーコンと秋野菜の炒め<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>牛乳<br>ご飯 880 Kcal   パン 863 Kcal | ウィンナーチーズ焼き<br>秋刀魚生姜煮<br>切干大根<br>グリーンサラダ<br>(コールスロー)<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 765 Kcal   パン 748 Kcal | チキンマヨマスタード焼き<br>もやしとハムの和え物<br>ポテトサラダ<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>牛乳<br>ご飯 967 Kcal   パン 950 Kcal | ミニハンバーグ<br>ハッシュドポテト<br>小松菜の胡麻和え<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 815 Kcal   パン 798 Kcal |

|    |   |       |                                |                         |                                     |                               |                                    |                               |                               |
|----|---|-------|--------------------------------|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
| 昼食 | <br><b>12:35</b><br>\$<br><b>13:15</b> | A定食   | ポークソテーおろしソース<br>994 Kcal       | チキンの香草パン粉焼き<br>935 Kcal | 豚肉の葱塩炒め丼<br>818 Kcal                | 豚肉の生姜焼き<br>875 Kcal           | あざりと春菊のかき揚げ丼<br>888 Kcal           | ハンバーグおろし照焼き丼<br>1003 Kcal     | 牛肉と野菜のサムジャン炒め<br>810 Kcal     |
|    |   | B定食   | サモンと法蓮草のクリームパスタ<br>909 kcal    | 牛肉とごぼうの時雨煮丼<br>917 kcal | シーフードフライ<br>1005 kcal               | オム焼きそば<br>888 kcal            | 鯖の七味焼き<br>943 kcal                 | エビカツレツ<br>854 kcal            | トルコライス<br>934 kcal            |
|    |   | 副菜    | ハムと玉葱のマリネ<br>じゃこポテト<br>ライス・味噌汁 | ツナサラダ<br>焼売<br>ライス・味噌汁  | しらすと胡瓜の和え物<br>ごぼうと竹輪の卵とじ<br>ライス・味噌汁 | オクラとツナの辛子和え<br>春巻き<br>ライス・味噌汁 | あざりとごぼうの炒め煮<br>小松菜の胡麻和え<br>ライス・味噌汁 | アスパラのツナマヨ和え<br>プリン<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 |
|    |   | 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                         | 牛肉とごぼうの時雨煮丼             | 味噌ラーメン                              | オム焼きそば                        | 塩ラーメン                              | ハンバーグおろし照焼き丼                  |                               |

|    |  |       |                          |                                 |                                |                                     |                       |                                      |                               |
|----|--|-------|--------------------------|---------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|--------------------------------------|-------------------------------|
| 夕食 | <br><b>16:30</b><br>\$<br><b>18:30</b> | A定食   | 醤油ラーメン<br>972 Kcal       | 鮭の葱味噌焼き<br>964 Kcal             | 亀山 みそ焼きうどん<br>732 Kcal         | イタリアンハンバーグステーキ<br>830 Kcal          | 塩ラーメン<br>582 Kcal     | 白身魚の竜田揚げ<br>802 Kcal                 | 豚蒲焼き丼<br>875 Kcal             |
|    |  | 副菜    | 秋刀魚生姜煮<br>グレープゼリー<br>ライス | 一口チキンカツ<br>春雨のサラダ<br>味噌汁<br>ライス | 揚げたこ焼き<br>ミカンゼリー<br>味噌汁<br>ライス | 大根の和風サラダ<br>穂先たけのこ土佐煮<br>味噌汁<br>ライス | じゃが芋の炒め<br>ばなな<br>ライス | かに風味玉子焼き<br>まぜ混マカロニサラダ<br>味噌汁<br>ライス | ササミカツ<br>メロンゼリー<br>味噌汁<br>ライス |
| 夜食 | 21:00~21:25  | 五目中華丼 | カレーライス                   | 調理パン                            | おにぎり                           | 豚丼                                  |                       |                                      |                               |

★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。

ポイント



~~~~19日は食育の日。今月のテーマは「あざり」です。今月は18日に実施~~~~

あざりは、マルスダレガイ科アザリ属の二枚貝。日本全国の内輪に生息しています。縄文時代の遺跡からあざりの殻が発見されるなど古くからあります。とても栄養価値があるあざりをもっと食べて健康になりましょう。



AIM SERVICES CO.,LTD.

|                                                            |                    | 9月21日 月                                                                                                                   | 9月22日 火                                                                                                                      | 9月23日 水                                                                                                                | 9月24日 木                                                                                                                           | 9月25日 金                                                                                                                     | 9月26日 土                                                                                                                        | 9月27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>\$<br>8:00 | ミニハンバーグ<br>インゲンタルタルソース<br>だし巻き玉子<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 841 Kcal   パン 824 Kcal | 鮭の塩焼き<br>オニオンベーコン<br>菜の花のおろし和え<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>カフェオレ<br>ご飯 838 Kcal   パン 821 Kcal | イベント・朝からザンギ<br>オムレツ<br>筍の土佐煮<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 1065 Kcal   パン 1048 Kcal | 鯖の味噌煮<br>ブロッコリーの明太マヨ和え<br>切干大根<br>ブルーベリーヨーグルト<br>グリーンサラダ(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>牛乳<br>ご飯 856 Kcal   パン 839 Kcal | グリルドウィンナー<br>小松菜の柚子和え<br>金時煮豆<br>グリーンサラダ<br>(コールスロー)<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 763 Kcal   パン 846 Kcal | ボイルドチキン<br>アスパラのツナドレッシング<br>ひじき煮<br>蜂蜜ヨーグルト<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 809 Kcal   パン 792 Kcal | スクランブルエッグ<br>法蓮草とベーコンの炒め<br>金平レンコン<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 657 Kcal   パン 640 Kcal |

|    |                      |       |                                 |                                          |                               |                              |                                   |                             |                                   |
|----|----------------------|-------|---------------------------------|------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|
| 昼食 | 12:35<br>\$<br>13:15 | A定食   | ヒレカツ<br>811 Kcal                | 全国ご当地めし<br>ソースカツカレー<br>(石川)<br>1048 Kcal | かつ丼<br>931 Kcal               | 豚肉のスタミナ炒め<br>757 Kcal        | ハンバーグきのこソース<br>1017 Kcal          | チキンステーキレモンペッパー<br>963 Kcal  | 厚切りポーク生姜焼き<br>898 Kcal            |
|    |                      | B定食   | 親子丼<br>795 kcal                 |                                          | 鮭の葱味噌焼き<br>899 kcal           | 穴子天井<br>846 kcal             | シーフードピラフ&エビフライ<br>785 kcal        | 牛肉あんかけご飯<br>813 kcal        | ターメリックライスとチキントマト煮<br>1011 kcal    |
|    |                      | 副菜    | 大根とツナの和風サラダ<br>里芋の煮物<br>ライス・味噌汁 | まぜ混みマカロニサラダ<br>フルーツ白玉<br>味噌汁             | 柚子胡椒風味海草サラダ<br>春巻き<br>ライス・味噌汁 | 豚肉と野菜のキムチ和え<br>冷奴<br>ライス・味噌汁 | ポテトとアスパラのソテー<br>杏仁フルーツ<br>ライス・味噌汁 | 春雨の中華サラダ<br>えび焼売<br>ライス・味噌汁 | ブロッコリーとコーンのサラダ<br>揚げ餃子<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 |                                 |                                          |                               | 穴子天井                         | 塩ラーメン                             | 牛肉あんかけご飯                    |                                   |

|    |                      |     |                                  |                                    |                             |                                      |                                                   |                                |                                           |
|----|----------------------|-----|----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------|
| 夕食 | 16:30<br>\$<br>18:30 | A定食 | 醤油ラーメン<br>846 Kcal               | 鶏天と豆腐の揚げ出し<br>1073 Kcal            | 味噌ラーメン<br>686 Kcal          | ハヤシライス<br>1001 Kcal                  | 沖縄そば<br>& ジューシー<br>767 Kcal<br>いんげんおかか和え<br>ヨーグルト | 鮭の塩焼き<br>802 Kcal              | ミートソーススパゲティ<br>846 Kcal                   |
|    |                      | 副菜  | イカリングフライ<br>コーヒゼリー<br>味噌汁<br>ライス | 海鮮大焼売<br>白菜と胡瓜のなめ茸和え<br>味噌汁<br>ライス | 野菜コロッケ<br>春雨と小松菜のナムル<br>ライス | チキンとブロッコリーのサラダ<br>オレンジ<br>味噌汁<br>ライス |                                                   | ガンモ煮<br>スパゲティサラダ<br>味噌汁<br>ライス | ホタテクリームコロッケ<br>小松菜とカニ風味の和え物<br>味噌汁<br>ライス |
| 夜食 | 21:00~21:25          |     | おにぎり                             | 五目炒飯                               | いなり                         | 鶏そぼろ丼                                | 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、味噌汁が付きまます。

★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。



~~~~旬の野菜を食べよう!!~~~~

春菊⇒野菜の中でもカルシウム含有量が多い。干しシイタケ⇒ビタミンDが豊富  
さつまいもやカボチャ・レンコンはビタミンCが豊富です。風邪の予防にもなります。



AIM SERVICES CO.,LTD.