

		9月28日 月	9月29日 火	9月30日 水	10月1日 木	10月2日 金	10月3日 土	10月4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	 7:00 \$ 8:00	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 (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 707 Kcal パン 690 Kcal	ベーコンスクランブルエッグ レンコンと人参の金平 ひじき煮 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 707 Kcal パン 690 Kcal	チキンのカレー炒め ハッシュドポテト エッグサラダ 蜂蜜ヨーグルト 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 ご飯 1023 Kcal パン 1006 Kcal	ウィナーポテト 焼売 菜の花の京風白和え 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 925 Kcal パン 908 Kcal	肉じゃが いんげんともやしのソテー 金平ごぼう 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 721 Kcal パン 704 Kcal	鯖の七味焼き チーズ入りポテトモチ 竹輪のおかか煮 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 牛乳 ご飯 860 Kcal パン 843 Kcal	ハムエッグ じゃが芋と挽肉のキムチ炒め 切干大根 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 733 Kcal パン 716 Kcal

昼食	 12:35 \$ 13:15	A定食	牛井	とんかつ	鶏肉の山賊焼き	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	
			994 Kcal	餃子カレー	941 Kcal	858 Kcal	1177 Kcal	802 Kcal	707 Kcal
		B定食	白身魚のポテトチーズ焼き	五目中華丼	海老天丼	デミハンバーグパスタ	豚肉とたっぷり野菜炒め	白身魚の七味マヨ焼き	
			916 kcal	909 kcal	829 kcal	812 kcal	1048 kcal	787 kcal	829 kcal
		副菜	もやしと法蓮草のナムル カレーコロッケ ライス・味噌汁	和風オニオンサラダ アロエフルーツ 味噌汁	ごぼうの卵とじ カニ風味サラダ ライス・味噌汁	インゲンの中華和え カニ焼売 ライス・味噌汁	胡瓜と竹輪の梅マヨ和え 大学芋 ライス・味噌汁	小松菜のなめ茸和え 餃子 ライス・味噌汁	ハムと玉葱のマリネ メンチカツ 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	醤油ラーメン	餃子カレー	味噌ラーメン			ふわふわ玉子のあんかけ丼			

夕食	 16:30 \$ 18:30	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	久留米名物 こつてりトンコツラーメン	ビーフシチュー
			979 Kcal	736 Kcal	780 Kcal	947 Kcal	952 Kcal	1217 Kcal
副菜	春雨のサラダ ミカンゼリー スープ ライス	肉団子 ばなな 味噌汁 ライス	もち巾着の煮物 まぜ混みマカロニサラダ ライス	えび焼売 小松菜の胡麻和え 味噌汁 ライス	クリームチーズ入りメンチカツ アイス風デザート いちご ライス	はちみつレモンゼリー 味噌汁 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!! ③～・～・～

成長過程のカルシウム不足は、その後の成長に大きく関係します。摂取するには[食物]と[日光]が重要。
[毎日の食事をバランスよく取る]、[なるべく外で遊ぶ] この2点に注意し好き嫌いなく食べるようにしましょう。



		10月5日 月	10月6日 火	10月7日 水	10月8日 木	10月9日 金	10月10日 土	10月11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	 7:00 \$ 8:00	サケのマヨネーズ焼き レンコンときのこのオイスター炒め 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 830 Kcal パン 813 Kcal	オムレツ 厚揚げそぼろあん ツナとインゲンのマヨ和え 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 798 Kcal パン 781 Kcal	イベント・朝からザンギ チーズ入りスクランブルエッグ 法蓮草のお浸し 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 1124 Kcal パン 1107 Kcal	鯖の塩焼き ウインナーと野菜のソテー 金時煮豆 キウイヨーグルト 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 牛乳 ご飯 933 Kcal パン 916 Kcal	豚肉のピリ辛炒め ジャーマンポテト 青梗菜とチキンの和え物 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 844 Kcal パン 827 Kcal	クリームシチュー 白菜とエノキのカレー炒め 金平ごぼう 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 778 Kcal パン 761 Kcal	スクランブルエッグ 豚肉の五目炒め煮 とろろ芋 フルーツヨーグルト 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 776 Kcal パン 759 Kcal

昼食	 12:35 \$ 13:15	A定食	牛焼肉丼	ソースチキンカツ丼	豚肉の生姜炒め	牛筋煮込み 海軍カレー	鶏肉の味噌照り焼き	油淋鶏	回鍋肉丼	
			868 Kcal	944 Kcal	894 Kcal	936 Kcal	1036 Kcal	979 Kcal		
		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	五目あんかけ焼きそば	鮭のマヨネーズ焼き		
			861 kcal	961 kcal	1015 kcal	666 kcal	871 kcal	1037 kcal		
		副菜	いんげんの胡麻和え カニ焼売 ライス・味噌汁	ブロッコリーのサラダ ごぼう巻き煮 ライス・味噌汁	大根とツナの和風サラダ ホタテクリームコロッケ ライス・味噌汁	ひじきと胡瓜のサラダ フルーツキャロットゼリー 味噌汁	法蓮草のお浸し 春巻き ライス・味噌汁	さつま揚げとこんにゃく煮 ごぼうサラダ ライス・味噌汁	カニ風味サラダ えびクリームコロッケ 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	牛筋煮込み 海軍カレー	塩ラーメン	五目あんかけ焼きそば				

夕食	 16:30 \$ 18:30	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	ピピンバ丼	山形名物 からみそラーメン	豆腐ハンバーグ胡麻ソース	牛肉と野菜のクッパ	
			640 Kcal	801 Kcal	953 Kcal	926 Kcal	899 Kcal	855 Kcal		
		副菜	野菜コロッケ しめじの梅しそ和え ライス	ミニ白身魚フライ みず菜サラダ ライス	法蓮草と人参の胡麻和え ゴーヤチャンプルー 味噌汁 ライス	焼売 春雨の中華サラダ 味噌汁 ライス	982 Kcal コロッケ2種 プリン ライス	串かつ オレンジ 味噌汁 ライス	餃子 りんごゼリー ライス	
夜食	21:00~21:25	麻婆豆腐丼	いなり	カレーピラフ	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。

~~~~皆でルールやマナーを守って、食事の時間を楽しくしましょう!!~~~~

**ポイント** 1人1個と決まっている時は、決まった分だけ持って行きましょう。椅子に座ったままの移動は危険です。立って移動しましょう。  
 カップラーメンなどのゴミは、自分で片付けるようにしましょう。トレーを下げる時は、きちんと積むようにしましょう。(崩れて危険)



AIM SERVICES CO., LTD.

|                                                            |                                                                                                                       | 10月12日 月                                                                                                                   | 10月13日 火                                                                                                                                       | 10月14日 水                                                                                                                       | 10月15日 木                                                                                                                           | 10月16日 金                                                                                                                   | 10月17日 土                                                                                                                            | 10月18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>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                | ドンピエール<br>鈴木正幸シェフ監修<br>ビーフカレー<br>979 Kcal | 豚肉の生姜焼き<br>781 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>777 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 | コロコロ野菜サラダ<br>春巻き<br>味噌汁                   | オクラとツナの辛子和え<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                        |                               |
|    |                                                                                                                         | 丼&パスタ |                                | 牛肉とごぼうの時雨煮丼             | 味噌ラーメン                              | ビーフカレー                                    | 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   | きんぴらご飯の鶏照り丼<br>840 Kcal       | 鮭の葱味噌焼き<br>964 Kcal             | 道頓堀発祥<br>やみつぎラーメン<br>968 Kcal | イタリアンハンバーグステーキ<br>830 Kcal          | 鶏肉の唐揚げ甘酢あん<br>1083 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>果物 りんご<br>豚汁<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>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>果物 ばなな<br>味噌汁<br>ライス | かに風味玉子焼き<br>彩りマカロニサラダ<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、味噌汁が付きです。

★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



～～～旬の野菜を食べよう!! 10月はきのこ類・芋類～～～

秋野菜には、夏の間にかわかれた体力を回復し、冬に向けてエネルギーを蓄える効果があります。  
 芋類⇒さつまいも・じゃが芋・里芋等、きのこ類⇒松茸・しめじ・しいたけ等、果物⇒梨・柿・りんご等



AIM SERVICES CO.,LTD.

|                                                            |                                                                                   | 10月19日 月                                                                                                                  | 10月20日 火                                                                                                                     | 10月21日 水                                                                                                               | 10月22日 木                                                                                                                          | 10月23日 金                                                                                                                    | 10月24日 土                                                                                                                       | 10月25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 |  | 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 |
|                                                            | 7:00<br>\$<br>8:00                                                                |                                                                                                                           |                                                                                                                              |                                                                                                                        |                                                                                                                                   |                                                                                                                             |                                                                                                                                |                                                                                                                              |

| 昼食 | LUNCH<br>12:35<br>\$<br>13:15 | A定食   | ヒレカツ<br>811 Kcal                    | チキンステーキレモンペッパー<br>963 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          | 特別メニュー<br>(学校説明会)                  | 厚切りポーク生姜焼き<br>898 Kcal            |
|----|-------------------------------|-------|-------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
|    |                               | B定食   | 親子丼<br>795 kcal                     | 牛肉あんかけご飯<br>813 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        | 鶏唐揚げと野菜のカレー<br>981 Kcal<br>グリーンサラダ | ターメリックライスとチキントマト煮<br>1011 kcal    |
|    |                               | 副菜    | かぶのそぼろあん<br>かぶの葉と豚肉の胡麻和え<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 | 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 |                                    | 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                        | ビーフカレー                       | ビーフカレー                            |                                    |                                   |
|    |                               | 丼&パスタ | 醤油ラーメン                              | 牛肉あんかけご飯                    | 味噌ラーメン                        | 穴子天井                         | 塩ラーメン                             |                                    |                                   |
|    |                               |       |                                     |                             |                               |                              |                                   |                                    |                                   |

| 夕食 | DINNER<br>16:30<br>\$<br>18:30 | A定食  | ミートソーススパゲティ<br>895 Kcal                   | ・減塩メニュー・<br>ポークピカタ                                   | 和風おろしハンバーグ<br>803 Kcal             | ハヤシライス<br>1001 Kcal                     | 広島名物<br>尾道ラーメン<br>928 Kcal | 鮭の塩焼き<br>802 Kcal                   | 鶏南蛮うどん<br>786 Kcal              |
|----|--------------------------------|------|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
|    |                                | 副菜   | 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 | 632Kcal 塩分2.3g<br>小松菜と油揚げの香味炒め<br>果物・オレンジ<br>ライス・味噌汁 | 野菜コロッケ<br>春雨と小松菜のナムル<br>味噌汁<br>ライス | チキンとブロッコリーのサラダ<br>コーヒーゼリー<br>味噌汁<br>ライス | いんげんおかか和え<br>海鮮焼売          | 里芋とがんもの煮物<br>スパゲティサラダ<br>味噌汁<br>ライス | イカリングフライ<br>ヨーグルト<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、味噌汁が付きです。  
 ★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「かぶ」です。～～～  
 白い実の部分は、胃もたれや胸焼けを解消してくれます。葉の部分は、実よりも栄養が高く、その他葉類の中でもトップクラスの高い栄養価です。カルシウムは法蓮草の5倍もあり、βカロテンはブロッコリーの3倍もあります。



# weekly Menu

イベントデー

|    |                                                                                                                                           | 10月26日 月                                                                                                            | 10月27日 火                                                                                                                          | 10月28日 水                                                                                                                         | 10月29日 木                                                                                                            | 10月30日 金                                                                                                                    | 10月31日 土                                                                                                                       | 11月1日 日                                                                                                                  | 11月2日 月                                                                                                                         | 11月3日 火                                                                                                                        |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 | 鮭の味噌焼き<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 | ウィンナーポテト<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 | サケのマヨネーズ焼き<br>レンコンときのこのオムレツ炒め<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 |

|    |                                                                                                           |       |                                   |                             |                               |                              |                               |                            |                               |                              |                                 |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------|-------------------------------|------------------------------|---------------------------------|--|
| 昼食 | <br>12:35<br>\$<br>13:15 | A定食   | 牛丼<br>994 Kcal                    | 北海道を食べよう<br>根室名物 エスカロップ     | とんかつ<br>941 Kcal              | 鶏肉の山賊焼き<br>858 Kcal          | デミハンバーグパスタ<br>1048 Kcal       | 豚肉とたっぷり野菜炒め<br>787 Kcal    | かき揚げうどん<br>707 Kcal           | 野菜たっぷりクレカツ<br>861 Kcal       | ソースチキンカツ丼<br>944 Kcal           |  |
|    |                                                                                                           | B定食   | 白身魚のポテトチーズ焼き<br>916 kcal          | 876 kcal                    | 五目中華丼<br>829 kcal             | 海老天丼<br>812 kcal             |                               |                            |                               |                              |                                 |  |
|    |                                                                                                           | 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>アロエフルーツ<br>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>カニ焼売<br>ライス・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 | 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 |  |
|    |                                                                                                           | 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                            | エスカロップ                      | 味噌ラーメン                        |                              |                               |                            |                               |                              |                                 |  |

|    |                                                                                                           |        |                                        |                          |                                    |                                   |                             |                                          |                                    |                                   |                           |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------------------------------|--------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------|
| 夕食 | <br>16:30<br>\$<br>18:30 | A定食    | カレーライス<br>941 Kcal                     | 赤魚の西京味噌焼き<br>736 Kcal    | 味噌ラーメン<br>791 Kcal                 | 豚天の南蛮あんかけ<br>999 Kcal             | カツカレー<br>1067 Kcal          | 鶏竜田揚げ<br>879 Kcal                        | ビーフシチュー<br>848 Kcal                | 豚肉の胡麻味噌焼き<br>861 Kcal             | 肉団子のかに玉スープ&炒飯<br>801 Kcal |
|    |                                                                                                           | 副菜     | かぼちゃコロッケ<br>かぼちゃグラタン<br>かぼちゃプリン<br>スープ | 肉団子<br>ばなな<br>味噌汁<br>ライス | クリームチーズ入りメンチカツ<br>彩りマカロニサラダ<br>ライス | もち巾着の煮物<br>小松菜の胡麻和え<br>味噌汁<br>ライス | えび焼売<br>アイス風デザート イチゴ<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 | 野菜コロッケ<br>しめじの梅しそ和え<br>味噌汁<br>ライス | ミニ白身魚フライ<br>みず菜サラダ        |
| 夜食 | <br>21:00~21:20        | サンドイッチ | 豚肉スタミナ丼                                | カレーライス                   | おにぎり                               | 調理パン                              |                             |                                          |                                    | カレーピラフ                            | 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。

## ポイント



~~~~ 10/31はハロウィンの日~~~~

ハロウィンは元々、ヨーロッパを起源とする、民俗行事で、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すお祭りです。
 少し早いですが、かぼちゃを使った小鉢・デザートを予定しています。今年もお菓子をゲットしよう!!



AIM SERVICES CO.,LTD.