


		11月2日 月	11月3日 火	11月4日 水	11月5日 木	11月6日 金	11月7日 土	11月8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(プロッコリー) 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	野菜たっぷりクレカツ 861 Kcal	ソースチキнкаツ丼 944 Kcal	豚肉の生姜炒め 894 Kcal	潜水艦 ふゆしお 海自カレー 1043 Kcal	鶏肉の味噌照り焼き 936 Kcal	油淋鶏 1036 Kcal	回鍋肉丼 979 Kcal
	B定食			鶏そぼろ三色丼 1015 kcal		カニ風味あんかけ炒飯 666 kcal	五目あんかけ焼きそば 871 kcal	鮭のマヨネーズ焼き 1037 kcal
	副菜	いんげんの胡麻和え カニ焼売 ライス・味噌汁	プ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	
	丼&パスタ			味噌ラーメン	潜水艦 ふゆしお 海自カレー	塩ラーメン	五目あんかけ焼きそば	

夕食 16:30 \$ 18:30	A定食	豚肉の胡麻味噌焼き 861 Kcal	肉団子のかに玉スープ&炒飯 801 Kcal	白身魚と海老フリッター 953 Kcal	ビビンバ丼 926 Kcal	喜多方名物 醤油ラーメン 899 Kcal	豆腐ハンバーグ胡麻ソース 855 Kcal	牛肉と野菜のクッパ
	副菜	野菜コロッケ しめじの梅しそ和え 味噌汁 ライス	ミニ白身魚フライ みず菜サラダ	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	933 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		カレーピラフ	おにぎり	豚肉スタミナ丼	あんまん・肉まん	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





うがい・手洗いで  
風邪予防!


~~~~~ 受験生にとって、体調管理は勉強と同じくらい重要!! ~~~~~

受験というストレスによって、免疫力が落ち体調を崩す人が、全体の30%はいると言われています。  
 冬は体調を崩してしまう条件が多いため、いつもは丈夫な人も何があるか分かりません。  
 手洗いうがいを毎日したり、マスクで予防したり、体調を壊さないために、最大限努力しましょう!!



|                                                            |                                                                                                                       | 11月9日 月                                                                                                                           | 11月10日 火                                                                                                                                | 11月11日 水                                                                                                                               | 11月12日 木                                                                                                                                      | 11月13日 金                                                                                                                          | 11月14日 土                                                                                                                                   | 11月15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> | <b>鯖の照焼き</b><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 | <b>ミートボール</b><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 | <b>オムレツ</b><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 | <b>ポイルドエッグ&amp;グリルハム</b><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 | <b>ウインナーチーズ焼き</b><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 | <b>チキンマヨマスタード焼き</b><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 | <b>肉団子</b><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   | <b>ポークソテーおろしソース</b><br>994 Kcal     | <b>チキンの香草パン粉焼き</b><br>935 Kcal | <b>豚肉の葱塩炒め丼</b><br>818 Kcal         | <b>護衛艦 たかなみ<br/>海自カレー</b><br>1126 Kcal | <b>豚肉の生姜焼き</b><br>781 Kcal         | <b>ハンバーグおろし照焼き丼</b><br>1003 Kcal | <b>牛肉と野菜のサムジャン炒め</b><br>810 Kcal |
|    |                                                                                                                         | B定食   | <b>サーモンと法蓮草のクリームパスタ</b><br>909 kcal | <b>牛肉とごぼうの時雨煮丼</b><br>917 kcal | <b>シーフードフライ</b><br>1005 kcal        |                                        | <b>オム焼きそば</b><br>777 kcal          | <b>エビカツツレツ</b><br>854 kcal       | <b>トルコライス</b><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 | <b>コロコロ野菜サラダ</b><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   | <b>ポークカレー</b>                       | <b>ポークカレー</b>                  | <b>ポークカレー</b>                       | <b>ポークカレー</b>                          | <b>ポークカレー</b>                      | <b>ポークカレー</b>                    |                                  |
|    |                                                                                                                         | 丼&パスタ | <b>醤油ラーメン</b>                       | <b>牛肉とごぼうの時雨煮丼</b>             | <b>味噌ラーメン</b>                       | <b>護衛艦 たかなみ<br/>海自カレー</b>              | <b>塩ラーメン</b>                       | <b>ハンバーグおろし照焼き丼</b>              |                                  |

|    |                                                                                                                          |             |                                |                                 |                                    |                                   |                                     |                                 |                                     |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|
| 夕食 | <br><b>16:30</b><br>\$<br><b>18:30</b> | A定食         | <b>きんぴらご飯の鶏照り丼</b><br>840 Kcal | <b>鮭の葱味噌焼き</b><br>964 Kcal      | <b>和歌山名物<br/>中華そば</b><br>1146 Kcal | <b>イタリアンハンバーグステーキ</b><br>830 Kcal | <b>チキンフリッターオーロラソース</b><br>1010 Kcal | <b>白身魚の竜田揚げ</b><br>802 Kcal     | <b>豚蒲焼き丼</b><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 |
| 夜食 | <b>21:00~21:25</b>                                                                                                       | <b>おにぎり</b> | <b>カレーライス</b>                  | <b>調理パン</b>                     | <b>チキンライス</b>                      | <b>いなり</b>                        |                                     |                                 |                                     |

★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




～～～ 風邪対策には「水分補給」が大切です ～～～

風邪やインフルエンザのウィルスは、乾燥した状態で活発に活動します。反対に湿度が50%以上になると活動が急激に低下します。水分補給は喉や鼻の粘膜を潤してウィルスの侵入を抑える効果があります。



AIM SERVICES CO.,LTD.

|                                                            |                                                                                                                       | 11月16日 月                                                                                                                  | 11月17日 火                                                                                                                     | 11月18日 水                                                                                                               | 11月19日 木                                                                                                                          | 11月20日 金                                                                                                                    | 11月21日 土                                                                                                                       | 11月22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> | 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>オニオンペーコン<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 | <br><b>12:35</b><br>\$<br><b>13:15</b> | A定食   | ヒレカツ                                | チキンステーキレモンペッパー              | かつ丼                           | 豚肉の白味噌炒め                                | ハンバーグきのこソース                       | 豚肉のスタミナ炒め                    | 厚切りポーク生姜焼き                        |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|
|    |                                                                                                                         | B定食   | 韓国風鶏肉の照焼き丼                          | 牛肉あんかけご飯                    | 鮭の葱味噌焼き                       | 親子丼                                     | シーフードピラフ&エビフライ                    | 穴子天丼                         | ターメリックライスとチキントマト煮                 |
|    |                                                                                                                         | 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 | さきみと法蓮草の胡麻味噌マヨ<br>里芋の味噌そぼろあん<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 | 豚肉と野菜のキムチ和え<br>冷奴<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                            | 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                        | 親子丼                                     | 塩ラーメン                             | 穴子天丼                         |                                   |

| 夕食 | <br><b>16:30</b><br>\$<br><b>18:30</b> | A定食 | ミートソーススパゲティ                               | ポークピカタ                                | 新潟名物<br>煮干背脂ラーメン            | 鶏天と豆腐の揚げ出し                        | 鶏の唐揚げカレー                                | 鮭の塩焼き                               | 和風おろしハンバーグ                      |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
|    |                                                                                                                          | 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 | 小松菜と油揚げの香味炒め<br>果物 オレンジ<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 | いんげんのおかか和え<br>海鮮大焼売<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 | 里芋とガンモの煮物<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                                                                                                              | 豚丼  | 麻婆豆腐丼                                     | 調理パン                                  | おにぎり                        | あんまん・肉まん                          |                                         |                                     |                                 |

★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。



～・～・～19日は食育の日。今月のテーマは「味噌」です。～・～・～  
 お味噌に関することわざは、昔から多くあります。有名なものでは「味噌汁は朝の毒消し」と言うのがあります。  
 朝食の一杯の味噌汁は体にいいですよ。という意味で、味噌の栄養が優れているところから来ています。




|                                                            |                    | 11月23日 月                                                                                                             | 11月24日 火                                                                                                                          | 11月25日 水                                                                                                                         | 11月26日 木                                                                                                            | 11月27日 金                                                                                                                    | 11月28日 土                                                                                                                       | 11月29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 | 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 | ウインナーポテト<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 |

|                            |       |                                   |                              |                               |                                  |                                         |                               |                         |
|----------------------------|-------|-----------------------------------|------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------|-------------------------|
| 昼食<br>12:35<br>\$<br>13:15 | A定食   | 牛丼<br>994 Kcal                    | 鶏肉の山賊焼き<br>858 Kcal          | とんかつ<br>941 Kcal              | アジアンカレー<br>バターチキンマサラ<br>909 Kcal | 鶏肉の七味味噌マヨ焼き<br>1177 Kcal                | ふわふわ玉子のあんかけ丼<br>802 Kcal      | かき揚げうどん<br>707 Kcal     |
|                            |       | B定食                               | 白身魚のポテトチーズ焼き<br>916 kcal     | 海老天丼<br>812 kcal              | 五目中華丼<br>829 kcal                | インゲンの中華和え<br>アロエフルーツ<br>味噌汁<br>909 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 |
|                            | 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 | 和風オニオンサラダ<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 | 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 |                                   | 海老天丼                         | 味噌ラーメン                        | バターチキンマサラ                        | 塩ラーメン                                   | ふわふわ玉子のあんかけ丼                  |                         |

|                            |     |                                |                       |                                 |                                   |                                    |                                         |                                    |
|----------------------------|-----|--------------------------------|-----------------------|---------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------|
| 夕食<br>16:30<br>\$<br>18:30 | A定食 | オムライスカレーソース<br>979 Kcal        | カモ〜ン サーモン<br>981 Kcal | 味噌ラーメン<br>791 Kcal              | 豚天の南蛮あんかけ<br>1029 Kcal            | ハヤシライス<br>1119 Kcal                | 鶏竜田揚げ<br>1142 Kcal                      | ビーフシチュー<br>1217 Kcal               |
|                            | 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>果物 ばなな<br>ライス  | クリーム入りメンチカツ<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 いちご<br>味噌汁<br>ライス | じゃが芋の胡麻マヨ和え<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<br>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。あらかじめご了承ください。  
 ★定食には小鉢が2品、ライス、味噌汁がきます。  
 ★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

〜・〜・〜もっと野菜を食べましょう!! 1日の目安は350gです〜・〜・〜

野菜には、さまざまな働きがあります。出来るだけ残さず食べて、健康な体を維持しましょう。

その調子を整えるビタミン⇒疲労回復やかぜ予防。 健康な体を維持するミネラル⇒血液を作る鉄が含まれる。

体内をきれいにする食物繊維⇒便秘改善。 低エネルギーで肥満予防の効果的

