


		11月30日 月	12月1日 火	12月2日 水	12月3日 木	12月4日 金	12月5日 土	12月6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	グリルドウインナー 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 Kcal   パン Kcal	グリルベーコン オムレツ ツナとインゲンのマヨ和え 蜂蜜ヨーグルト 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 Kcal   パン 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 ひじき煮 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 Kcal   パン Kcal	グリルハム 鯖の塩焼き だし巻き玉子焼き 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 Kcal   パン Kcal	グリルチキン 豚肉のピリ辛炒め フライドポテト 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 Kcal   パン Kcal	肉団子 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 Kcal   パン Kcal	メンチカツ スクランブルエッグ 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 Kcal   パン Kcal

昼食 12:35 \$ 13:15	LUNCH	A定食	牛焼肉丼 868 Kcal	ソースチキンカツ丼 944 Kcal	豚肉の生姜炒め 894 Kcal	川香鶏肉飯 (鶏肉とキャベツの味噌炒め丼) 932 Kcal	鶏肉の味噌照り焼き 932 Kcal	油淋鶏 1099 Kcal	回鍋肉丼 979 Kcal
		B定食	野菜たっぷりクレカツ 860 kcal	鯖の味噌焼き 961 kcal	鶏そぼろ三色丼 1015 kcal	932 Kcal	カニ風味あんかけ炒飯 662 kcal	五目あんかけ焼きそば 869 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	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 中華五目スープ	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	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			川香鶏肉飯 (鶏肉とキャベツの味噌炒め丼)	塩ラーメン	五目あんかけ焼きそば	

夕食 16:30 \$ 18:30	DINNER	A定食	豚肉の胡麻味噌焼き 865 Kcal	肉団子のかに玉スープ&炒飯 831 Kcal	白身魚と海老フリッター 957 Kcal	お餅つき	塩ラーメン 1215 Kcal	豆腐ハンバーグ胡麻ソース 903 Kcal	牛肉と野菜のクッパ 855 Kcal
		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		炒飯 鶏の唐揚げ プリン	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。


うがい・手洗いで  
風邪予防!




~~~~ 風邪の予防は何と言っても、うがい・手洗いです~~~~


ウィルスに感染しないよう、衛生面に注意することが最善の予防策です。うがい・手洗いはこまめにしましょう。


また、適度な運動やバランスの良い食事、極端な厚着を避けるなど  
抵抗力を養う体づくりを心がけることも大切です。



**ポイント**

|                                                            |                                                                                   | 12月7日 月                                                                                                | 12月8日 火                                                                                                       | 12月9日 水                                                                                                      | 12月10日 木                                                                                           | 12月11日 金                                                                                                      | 12月12日 土                                                                                                        | 12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 |  | グリルハム<br>鱈の照り焼き<br>法連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>(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 | グリルチキン<br>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 | メンチカツ<br>オムレツ<br>赤魚の貸粕漬け焼き<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 | グリルベーコン<br>ポイルドエッグ<br>チーズ入りポテもち<br>切干大根<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 | ササミカツ<br>ウインナーチーズ焼き<br>秋刀魚生姜煮<br>ベーコンと秋野菜の炒め<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 | ハンバーグ<br>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 | グリルドウインナー<br>肉団子<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 |
|                                                            | 7:00<br>\$<br>8:00                                                                | ご飯 Kcal   パン Kcal                                                                                      | ご飯 Kcal   パン Kcal                                                                                             | ご飯 Kcal   パン Kcal                                                                                            | ご飯 Kcal   パン Kcal                                                                                  | ご飯 Kcal   パン Kcal                                                                                             | ご飯 Kcal   パン Kcal                                                                                               | ご飯 Kcal   パン Kcal                                                                                     |

| 昼食 |  | 12:35<br>\$<br>13:15 | 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>999 Kcal | 豚肉の葱塩炒め丼<br>818 Kcal                | チーズin<br>ハンバーグ<br>1097 Kcal | 豚肉の生姜焼き<br>751 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   | サーモンと法蓮草のクリームパスタ<br>951 kcal   | 牛肉とごぼうの時雨煮丼<br>962 kcal | シーフードフライ<br>990 kcal                |                             | オム焼きそば<br>764 kcal                 | エビカツカツレツ<br>855 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>ライス・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   | 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                         | 牛肉とごぼうの時雨煮丼             | 味噌ラーメン                              | チーズin<br>ハンバーグ              | 塩ラーメン                              | ハンバーグおろし照焼き丼                  |                               |

| 夕食 |  | 16:30<br>\$<br>18:30 | A定食    | きんぴらご飯の鶏照り丼<br>955 Kcal       | 鮭の葱味噌焼き<br>969 Kcal             | クリームシチュー<br>1163 Kcal         | チキンフリッターオーロラソース<br>1010 Kcal    | 鶏天と豆腐の揚げ出し<br>1088 Kcal          | 白身魚の竜田揚げ<br>804 Kcal                | 豚蒲焼き丼<br>879 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 | メンチカツ<br>みかんゼリー<br>味噌汁<br>ライス | じゃが芋の炒め<br>果物・バナナ<br>味噌汁<br>ライス | いんげんのおかか和え<br>海鮮焼売<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                                                                        | おにぎり                 | カレーライス | いなり                           | チキンライス                          | 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。



~~~~ 受験生の皆さんへ、たまには息抜きも必要です ~~~~  
 受験シーズンまだまだ中、皆さん頑張っていることと思います。でも時には息抜きも必要かも..  
 クリスマスパーティーでおもいっきり楽しんで、息抜きをしましょう。また頑張るためにも...



AIM SERVICES CO., LTD.

|  |   | 12月14日 月  | 12月15日 火   | 12月16日 水  | 12月17日 木  | 12月18日 金   | 12月19日 土   | 12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 |  | グリルドウインナー<br>鯖の味噌煮<br>インゲンタルタルソース<br>だし巻き玉子焼き<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 | グリルパicon<br>サケのマヨネーズ焼き<br>ひじき煮<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 | イベント・朝からザンギ<br>オムレツ<br>法蓮草のお浸し<br>ツナとインゲンのマヨ和え<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 | グリルチキン<br>赤魚の粕漬焼き<br>ブロッコリー・明太子マヨ<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 | グリルハム<br>フライドポテト<br>小松菜の柚和え<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 | 肉団子<br>クリームシチュー<br>アスパラのツナドレッシング<br>マカロニサラダ<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 | メンチカツ<br>スクランブルエッグ<br>法蓮草とベーコンの炒め<br>金平牛蒡こんにゃく<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 |
|  | 7:00<br>\$<br>8:00  | ご飯 Kcal   パン Kcal   | ご飯 Kcal   パン Kcal  | ご飯 Kcal   パン Kcal   | ご飯 Kcal   パン Kcal   | ご飯 Kcal   パン Kcal  | ご飯 Kcal   パン Kcal  | ご飯 Kcal   パン Kcal   |

| 昼食 | LUNCH<br>12:35<br>\$<br>13:15 | A定食   | ヒレカツ<br>868 Kcal                     | チキンステーキレモンペッパー<br>963 Kcal  | かつ丼<br>931 Kcal               | 豚肉と小松菜のオイスター炒め<br>906 Kcal               | ハンバーグきのこソース<br>1022 Kcal          | 豚肉のスタミナ炒め<br>766 Kcal        | 厚切りポーク生姜焼き<br>898 Kcal            |
|----|-------------------------------|-------|--------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|--|-----------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|
|    |                               | B定食   | 韓国風鶏肉の照焼き丼<br>982 kcal               | 牛肉あんかけご飯<br>811 kcal        | 鮭の葱味噌焼き<br>899 kcal           | 親子丼<br>866 Kcal                          | シーフードピラフ&エビフライ<br>790 kcal        | 穴子天丼<br>855 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>里芋の味噌そぼろあん<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>豚肉と小松菜の胡麻和え<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   | 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                        | 親子丼                                      | 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>892 Kcal                   | ポークピカタ<br>634 Kcal                    | 鶏の唐揚げカレー<br>1158 Kcal                      |  | お寿司の日<br> | 鮭の塩焼き<br>839 Kcal                   | 和風おろしハンバーグ<br>816 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 | 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 | チキンとブロッコリーのサラダ<br>春雨と小松菜のナムル<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                                     | 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。



~~~~19日は食育の日。今月のテーマは「小松菜」です。(17日に実施)~~~~  
 緑黄色野菜の中でも、栄養価の高い小松菜ですが、特に多く含まれるのがカルシウムです。  
 歯や骨を丈夫にし、抗ストレス効果もあるので、神経の高ぶりをしずめてくれます。積極的に食べましょう。



|                                                            |                    | 12月21日 月                                                                                                                  | 12月22日 火                                                                                                                               | 12月23日 水                                                                                                                        | 12月24日 木                                                                                                               | 12月25日 金                                                                                                                         | 12月26日 土                                                                                                                       | 12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 | グリルベーコン<br>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>(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 Kcal   パン Kcal | グリルドウインナー<br>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 Kcal   パン Kcal | グリルハム<br>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(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 Kcal   パン Kcal | グリル骨付きソーセージ<br>肉じゃが<br>焼売<br>菜の花の強風白和え<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 Kcal   パン Kcal | グリルチキン<br>フライドポテト<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 Kcal   パン Kcal | ハンバーグ<br>鯖の七味焼き<br>チーズ入りポテもち<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 Kcal   パン Kcal |          |

|                            |       |                                   |                               |                               |                             |                               |                            |
|----------------------------|-------|-----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|----------------------------|
| 昼食<br>12:35<br>\$<br>13:15 | A定食   | 牛井<br>998 Kcal                    | 鶏肉の山賊焼き<br>888 Kcal           | とんかつ<br>941 Kcal              | ミートボールカレー<br>967 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   |
|                            | B定食   | 白身魚のポテトチーズ焼き<br>920 kcal          | 海老天丼<br>842 kcal              | 五目中華丼<br>829 kcal             |                             | デミハンバーグパスタ<br>1019 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 | インゲンの中中華和え<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 |
|                            | カレー   |                                   |                               |                               |                             |                               |                            |
|                            | 丼&パスタ |                                   |                               |                               |                             |                               |                            |

|                            |     |                                |                             |                                 |                                   |                                    |                                         |
|----------------------------|-----|--------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------|
| 夕食<br>16:30<br>\$<br>18:30 | A定食 | オムライス<br>961 Kcal              | サーモンスターキ<br>1088 Kcal       | 味噌ラーメン<br>791 Kcal              | 豚天の南蛮あんかけ<br>999 Kcal             | ビーフシチュー<br>1205 Kcal               | 鶏竜田揚げ<br>1135 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・バナナ<br>味噌汁<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 |
| 夜食<br>21:00~21:25          |     | 他人丼                            | 豚肉スタミナ丼                     | 調理パン                            | おにぎり                              | いなり                                |                                         |

★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。

六年生 正月合宿

ポイント



~~~~ “師走” 語源を知っていますか? ~~~~~

師走とは、「お寺のご住職(師)も、この月にはあわただしく走りだす」が語源と言われています。

クリスマス・年の瀬の忙しさが落ち着きを失わせる。こんな時は、事故や怪我が発生しやすいので、十分気を付けて!!



AIM SERVICES CO.,LTD.