

		1月3日 日	1月4日 月	1月5日 火	1月6日 水	1月7日 木	1月8日 金	1月9日 土	1月10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 S 8:00	<h2 style="writing-mode: vertical-rl;">六年生正月合宿最終日</h2>	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・ジュース 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 牛乳・ジュース 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・ジュース 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 牛乳・ジュース ご飯 Kcal パン Kcal	ボイルソーセージ 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・ジュース 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・ジュース ご飯 Kcal パン Kcal
				野菜たっぷりタレカツ 860 Kcal	鯖の味噌焼き 961 Kcal	鶏そぼろ三色丼 1015 Kcal	豚肉の生姜炒め 894 Kcal	鶏肉の味噌照り焼き 932 Kcal	油淋鶏 1099 Kcal	鮭のマヨネーズ焼き 1037 Kcal
昼食	 A定食 B定食 副菜 カレー 丼&パスタ	 12:35 S 13:15		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 ライス・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
				(この行はメニューが省略されています)						
				(この行はメニューが省略されています)						
				(この行はメニューが省略されています)						
夕食	 16:30 S 18:30	A定食		ロコモコ丼 865 Kcal	豚肉の胡麻味噌焼き 831 Kcal	肉団子のかにか玉スープ&炒飯 957 Kcal	白身魚と海老フリッター 930 Kcal	ビビンバ丼 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		カレーコロッケ マカロニサラダ ベーコンスープ	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	炒飯 鶏の唐揚げ プリン	串かつ オレンジ 味噌汁 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。
 ★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。

★ お米は道産米を使用しております。

ポイント



～・・・ /ロウィルスやインフルエンザにならないために～・・・
 冬に多い/ロウィルスによる食中毒や感染性胃腸炎、またインフルエンザなどは
 人から人へ移ります。 /ロウィルスは、健康な人でも菌をもっている場合があります。
 予防の第一歩は手洗いです。石鹸を使い十分に手を洗って、菌をシャットアウトしましょう。



		1月11日 月	1月12日 火	1月13日 水	1月14日 木	1月15日 金	1月16日 土	1月17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		グリルハム 鱈の照り焼き 法連草とベーコンの炒め だし巻き玉子焼き 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・ジュース	グリルチキン ミートボール 豚肉とキャベツの炒め 白菜とおかかの梅和え 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 牛乳・ジュース	メンチカツ オムレツ 赤魚の貸粕漬焼き スパゲティサラダ ストロベリーヨーグルト 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・ジュース	グリルベーコン ポイルドエッグ チーズ入りポテトもち 切干大根 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・ジュース	ササミカツ ウィンナーチーズ焼き 秋刀魚生姜煮 ベーコンと秋野菜の炒め 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 牛乳・ジュース	ハンバーグ チキンマヨマスタード焼き もやしとハムの和え物 ポテトサラダ パインヨーグルト 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・ジュース	グリルドウィンナー 肉団子 ハッシュドポテト 小松菜の胡麻和え 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・ジュース
	7:00 \$ 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 \$ 13:15	A定食	ポークソテーおろしソース 994 Kcal	チキンの香草パン粉焼き 999 Kcal	豚肉の葱塩炒め丼 818 Kcal	ミートボールカレー 967 Kcal	豚肉の生姜焼き 751 Kcal	ハンバーグおろし照焼き丼 1003 Kcal	牛肉と野菜のサムジャン炒め 810 Kcal
		B定食						オム焼きそば 764 kcal	エビカツレツ 855 kcal
副菜	ハムと玉葱のマリネ じゃこポテト ライス・味噌汁	ツナサラダ 焼売 ライス・味噌汁	しらすと胡瓜の和え物 ごぼうと竹輪の卵とじ ライス・味噌汁	コロコロ野菜サラダ 春巻き ライス・味噌汁	オクラとツナの辛子和え 小松菜の胡麻和え ライス・味噌汁	アスパラのツナマヨ和え プリン ライス・味噌汁	ハムエッグフライ ごぼうサラダ 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		
丼&パスタ					ミートボールカレー	塩ラーメン	ハンバーグおろし照焼き丼		

夕食	16:30 \$ 18:30	A定食	きんぴらご飯の鶏照り丼 955 Kcal	鮭の葱味噌焼き 969 Kcal	クリームシチュー 1163 Kcal	チキンフリッターオーロラソース 1010 Kcal	ウィンナーと野菜のカレー 1031 Kcal	白身魚の竜田揚げ 804 Kcal	豚蒲焼き丼 879 Kcal
		副菜	秋刀魚生姜煮 果物 りんご 豚汁 ライス	一口チキンカツ 春雨のサラダ 味噌汁 ライス	メンチカツ みかんゼリー 味噌汁 ライス	ポテト&タマゴサラダ 果物・バナナ 味噌汁 ライス	大根の和風サラダ 餃子 味噌汁 ライス	かに風味玉子焼き 彩りマカロニサラダ 味噌汁 ライス	ハンバーグポテト メロンゼリー 味噌汁 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	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



~~~~ 旬の野菜や果物を食べましょう ~~~~

冬に旬を迎える野菜は、大根・人参・たけのこ・蓮根・白菜・春菊などがあります。鍋物にぴったりの野菜達です。  
また、具沢山の味噌汁などもお勧めです。食後には、今が旬のみかんがおすすめ。



AIM SERVICES CO., LTD.

|                                                            |                                 | 1月18日 月                                                                                                                             | 1月19日 火                                                                                                                           | 1月20日 水                                                                                                                             | 1月21日 木                                                                                                                             | 1月22日 金                                                                                                                     | 1月23日 土                                                                                                                         | 1月24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 | BREAKFAST<br>7:00<br>\$<br>8:00 | 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・ジュース<br>ご飯 Kcal   パン Kcal | グリルベーコン<br>サケのマヨネーズ焼き<br>ひじき煮<br>キウイヨーグルト<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>牛乳・ジュース<br>ご飯 Kcal   パン Kcal | イベント・朝からザンギ<br>オムレツ<br>法連草のお浸し<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・ジュース<br>ご飯 Kcal   パン Kcal | グリルハム<br>赤魚の粕漬焼き<br>ブロッコリー明太子マヨ<br>ブルーベリーヨーグルト<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・ジュース<br>ご飯 Kcal   パン Kcal | グリルチキン<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>牛乳・ジュース<br>ご飯 Kcal   パン Kcal | 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>蜂蜜ヨーグルト<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・ジュース<br>ご飯 Kcal   パン Kcal | メンチカツ<br>スクランブルエッグ<br>法連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・ジュース<br>ご飯 Kcal   パン Kcal |

|                            |       |       |                                      |                             |                               |                                        |                                   |                              |                                   |
|----------------------------|-------|-------|--------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|
| 昼食<br>12:35<br>\$<br>13:15 | LUNCH | A定食   | ヒレカツ<br>868 Kcal                     | 照り焼きチキン井わさびマヨ<br>1115 Kcal  | チキンステーキレモンペッパー<br>979 Kcal    | かつ丼<br>923 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   | 牛焼肉丼<br>982 kcal                     | 海老天ぷら<br>879 kcal           | 牛肉あんかけご飯<br>827 kcal          | 鮭の葱味噌焼き<br>891 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 | ささみと小松菜の味噌マヨ<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                            | ポークカレー                       |                                   |
|                            |       | 丼&パスタ | 醤油ラーメン                               | 照り焼きチキン井わさびマヨ               | 味噌ラーメン                        | かつ丼                                    | 塩ラーメン                             | 穴子天丼                         |                                   |

|                            |        |     |                                           |                                 |                                          |                                   |                             |                                 |                                 |
|----------------------------|--------|-----|-------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| 夕食<br>16:30<br>\$<br>18:30 | DINNER | A定食 | ミートソーススパゲティ<br>892 Kcal                   | ポークピカタ<br>682 Kcal              | エビフライカレー<br>1051 Kcal                    | 鶏天と豆腐の揚げ出し<br>1158 Kcal           | 栃木名物<br>佐野ラーメン<br>815 Kcal  | 鮭の塩焼き<br>1016 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 | ミモザサラダ<br>果物 オレンジ<br>味噌汁<br>ライス | きたあかりのポテトサラダ<br>春雨と小松菜のナムル<br>味噌汁<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 | 野菜コロッケ<br>コーヒーゼリー<br>高菜おにぎり | 鶏の唐揚げ<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<br>21:00~21:25          |        | 豚丼  | 麻婆豆腐丼                                     | あんまん・肉まん                        | 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「わさび」~~~~

添えるだけではもったいない!! わさびパワーで元気になろう!! わさびにはいろいろな効能があります
食欲増進作用・抗菌作用・消化吸収促進・ビタミンCの安定化・老化予防・がん予防など・



AIM SERVICES CO., LTD.

| | | 1月25日 月 | 1月26日 火 | 1月27日 水 | 1月28日 木 | 1月29日 金 | 1月30日 土 | 1月31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 |  | グリルベーコン
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・ジュース | グリルドウィンナー
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
牛乳・ジュース | グリルハム
鯖の七味焼き
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・ジュース | グリル骨付きソーセージ
肉じゃが
焼売
菜の花の強風白和え
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・ジュース | グリルチキン
フライドポテト
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
牛乳・ジュース | ハンバーグ
チキンのカレー炒め
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・ジュース | 野菜コロッケ
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・ジュース |
| | | 7:00
\$
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 |

| | | | | | | | | | |
|----------------------------|---|-------|-----------------------------------|------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|----------------------------|-------------------------------|
| 昼食
12:35
\$
13:15 |  | A定食 | 牛丼
998 Kcal | 鶏肉の山賊焼き
888 Kcal | とんかつ
941 Kcal | 国産牛粗挽き
ハンバーグステーキ | 鶏肉の七味味噌マヨ焼き
1177 Kcal | ふわふわ玉子のあんかけ丼
802 Kcal | かき揚げうどん
837 Kcal |
| | | B定食 | 白身魚のポテトチーズ焼き
920 kcal | 海老天丼
842 kcal | 塩糍ピラフのチキンソテー添え
852 kcal | | 919 Kcal | デミハンバーグパスタ
1019 kcal | 豚肉とたっぷり野菜炒め
787 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 | インゲンの中華和え
カニ焼売
ライス・味噌汁 | ごぼうの卵とじ
カニ風味サラダ
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 | 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 | 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 | 海老天丼 | 味噌ラーメン | 粗挽き
ハンバーグステーキ | 塩ラーメン | 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
961 Kcal | サーモンステーキ
1088 Kcal | ビーフシチュー
1271 Kcal | 豚天の南蛮あんかけ
1165 Kcal | 富山発症
ブラックラーメン
1191 Kcal
えび焼売
アイス風デザート・いちご
海鮮チャーハン | 鶏竜田揚げ
1163 Kcal | ハヤシライス
1135 Kcal |
| | | 副菜 | 春雨のサラダ
ミカンゼリー
スープ
ライス | 肉団子
果物・バナナ
味噌汁
ライス | クリーム入りメンチカツ
彩りマカロニサラダ
ライス | もち巾着の煮物
ブロッコリーのサラダ
味噌汁
ライス | | じゃが芋の胡麻マヨ和え
ミモザサラダ
味噌汁
ライス | ミニ鮭フライ
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 | いなり | 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



~~~~ 発酵食品は体に良いため、積極的に食べましょう!! ~~~~

腸内の善玉菌は、発酵食品をとることで活性化されます。日々の食事に取り入れ腸内から体を元気にしていきましょう

善玉菌には乳酸菌や・納豆菌などがあります。腸内の環境を整えたり、免疫力を高め病気などになりにくくします。

発酵食品⇒味噌・ヨーグルト・チーズ・納豆・漬物・酢など

