

		2月1日 月	2月2日 火	2月3日 水	2月4日 木	2月5日 金	2月6日 土	2月7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	BREAKFAST 7:00 \$ 8:00	グリルドウインナー 鮭のマヨネーズ焼き れんこんときのこのオイスター 厚焼き玉子	グリルベーコン オムレツ ツナといんげんのマヨ和え 蜂蜜ヨーグルト	朝からザンギ!! チーズ入りスクランブルエッグ ほうれん草のお浸し ひじき煮	グリルハム 鯖の塩焼き 出汁巻き玉子 キウイヨーグルト	グリルチキン 豚肉のピリ辛味噌炒め フライドポテト 金時煮豆	ハンバーグ クリームシチュー 白菜のえのきのカレー炒め 金平ごぼう	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 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース	グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース	グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース	グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース	グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース	グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース	グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース

昼食 12:35 \$ 13:15	LUNCH	A定食	牛焼肉丼 705 Kcal	ソースチキンカツ丼 750 Kcal	豚肉の生姜炒め 678 Kcal	とり天鶏めし丼 838kcal 	鶏肉の味噌照り焼き 745 Kcal	油淋鶏 926 Kcal	回鍋肉丼 701 Kcal
		B定食	野菜たっぷりタレカツ 697 kcal	鯖の味噌焼き 767 kcal	鶏そぼろ三色丼 779 kcal		かに風味あんかけ炒飯 475 kcal	五目あんかけ焼きそば 696 kcal	鮭のマヨネーズ焼き 759 kcal
		副菜	いんげんの胡麻和え かに焼売 ライス・味噌汁	ブロッコリーサラダ 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	ひじきときゅうりのサラダ 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	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	ソースチキンカツ丼	味噌ラーメン	とり天鶏めし丼 838kcal	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	豚肉胡麻味噌焼き 690 Kcal	肉団子のかに玉スープ&炒飯 714 Kcal	餃子カレー 835 Kcal	ビビンバ丼 663 Kcal	武蔵野うどん 498kcal 	豆腐ハンバーグ胡麻ソース 717 Kcal	牛肉と野菜のクッパ 707 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 味噌汁 6	スパゲティーサラダ オレンジ スープ	焼売 春雨の中華サラダ 味噌汁		かやくご飯 チキンナゲット ポテト プリン	串かつ ゴーヤチャンプル 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。

★ 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。

ポイント

~~~~ 寒さ対策の食事 ~~~~

寒い冬、寒さで勉強に集中できないなんてことも…。

根菜類は身体を温めてくれる働きがあります。(じゃが芋・さつま芋・人参・大根・蓮根・山芋等)

また、味噌にも身体を温めてくれる働きがあるので、根菜を入れた味噌汁は最高です!



|                                                            |                                                                                   | 2月8日 月                                             | 2月9日 火                                             | 2月10日 水                                               | 2月11日 木                                            | 2月12日 金                                            | 2月13日 土                                                   | 2月14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>味噌きのりを<br>提供いたします |  | グリルハム<br>さわらの照焼き<br>ほうれん草とベーコン炒め<br>出汁巻き玉子         | グリルチキン<br>ミートボール<br>豚肉とキャベツ炒め<br>白菜とおかかの梅和え        | メンチカツ<br>オムレツ<br>赤魚の粕漬け焼き<br>スパゲッティサラダ<br>ストロベリーヨーグルト | グリルベーコン<br>ボイルドエッグ<br>チーズ入りポテト餅<br>切干大根            | ささみカツ<br>ウインナーチーズ焼き<br>秋刀魚の生姜煮<br>ベーコンと秋野菜炒め       | 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 | グリルウインナー<br>肉団子<br>ハッシュドポテト<br>小松菜のゴマ和え            |
|                                                            | 7:00<br>\$<br>8:00                                                                | グリーンサラダ<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 | グリーンサラダ<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 | グリーンサラダ<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    | グリーンサラダ<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 | グリーンサラダ<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 | グリーンサラダ<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        | グリーンサラダ<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 |

| 昼食 |  | 12:35<br>\$<br>13:15 | A定食   | ポークソテー和風おろしソース<br>732 Kcal     | チキンの香草パン粉焼き<br>768 Kcal | 豚肉の葱塩炒め丼<br>693 Kcal                 | 豚肉の生姜焼き<br>655 Kcal              |  | ハンバーグおろし照焼きソース丼<br>803 Kcal | 牛肉と野菜のサムジャン炒め<br>614 Kcal     |                               |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------|--------------------------------|-------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|    |                                                                                   |                      | B定食   | 親子丼<br>677 kcal                | 牛肉とごぼうの時雨煮丼<br>731 kcal | シーフードカレー<br>853 kcal                 | オム焼きそば<br>668 kcal               |                                                                                     | えびカツレツ<br>655 kcal          | トルコライス<br>738 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>ごぼうと竹輪の玉子とじ<br>ライス・味噌汁 | おくらとツナの辛子和え<br>がんと野菜煮<br>ライス・味噌汁 |                                                                                     | コロコロ野菜サラダ<br>春巻き<br>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                        |                               |
|    |                                                                                   |                      | 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                               |                                  |                                                                                     | 塩ラーメン                       | ハンバーグおろし照焼きソース丼               |                               |

| 夕食 |  | 16:30<br>\$<br>18:30 | A定食    | ミートソーススパゲッティ<br>672 Kcal                  | 鮭の葱味噌焼き<br>767 Kcal        | クリームシチュー<br>828 Kcal               | 名古屋名物 台湾まぜそば<br>737kcal  | チキンフリッターオーロラソース<br>1023 Kcal   | 白身魚の竜田揚げおろしポン酢<br>638 Kcal          | 豚肉の蒲焼き丼<br>734 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>スープ<br>ライス | チキンカツ<br>春雨サラダ<br>味噌汁<br>6 | かにクリームコロッケ<br>みかんゼリー<br>味噌汁<br>ライス | ポテト&<br>玉子サラ<br>ダ<br>バナナ | 焼き餃子<br>大根の和風サラダ<br>味噌汁<br>ライス | カニ風味玉子焼き<br>彩りマカロニサラダ<br>味噌汁<br>ライス | ハンバーグ<br>メロンゼリー<br>味噌汁 |
| 夜食 | おにぎり                                                                                | カレーライス               | チキンライス | 調理パン                                      | いなり寿司                      |                                    |                          |                                |                                     |                        |

★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、味噌汁が付きです。 「いよかんイラスト」の画像検索結果  
 ★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



~~~~ 旬の食材を食べよう。2月の野菜・果物 ~~~~~

旬の野菜・果物・海産物等は、美味しいだけでなく、栄養価も高いので旬の食材を食べましょう。
 野菜⇒菜の花・ブロッコリー・小松菜・春菊等、果物⇒はっさく・テコポン・いよかん・レモン・キンカン等



| | | 2月15日 月 | 2月16日 火 | 2月17日 水 | 2月18日 木 | 2月19日 金 | 2月20日 土 | 2月21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 | BREAKFAST
7:00
\$
8:00 | グリルウインナー
鯖の味噌煮
いんげんタルタルソース
出汁巻き玉子 | グリルベーコン
鮭のマヨネーズ焼き
ひじき煮
キウイヨーグルト | 朝からザンギ!!
オムレツ
ほうれん草のお浸し
ツナといんげんのマヨ和え | グリルハム
赤魚の粕漬焼き
ブロッコリーの明太子マヨ和え
ブルーベリーヨーグルト | グリルチキン
フライドポテト
小松菜の柚子和え
金時煮豆 | 肉団子
クリームシチュー
アスパラのツナドレッシング
蜂蜜ヨーグルト | メンチカツ
スクランブルエッグ
ほうれん草とベーコンの炒め物
きんぴらごぼうコンニャク |
| | | グリーンサラダ
味噌汁・スープ
ライス・パン
コーンフレーク
牛乳・ジュース | グリーンサラダ
味噌汁・スープ
ライス・パン
コーンフレーク
牛乳・ジュース | グリーンサラダ
味噌汁・スープ
ライス・パン
コーンフレーク
牛乳・ジュース | グリーンサラダ
味噌汁・スープ
ライス・パン
コーンフレーク
牛乳・ジュース | グリーンサラダ
味噌汁・スープ
ライス・パン
コーンフレーク
牛乳・ジュース | グリーンサラダ
味噌汁・スープ
ライス・パン
コーンフレーク
牛乳・ジュース | グリーンサラダ
味噌汁・スープ
ライス・パン
コーンフレーク
牛乳・ジュース |

| 昼食 | LUNCH
12:35
\$
13:15 | A定食 | ヒレカツ
693 Kcal | 韓国風鶏肉の照焼き丼
807 Kcal | チキンステーキレモンペッパー焼き
782 Kcal | かつ丼
734 Kcal | きんぴらご飯の鶏照り丼
&
豚汁
817kcal | 豚肉のスタミナ丼
623 Kcal | 厚切りポークの生姜焼き
691 Kcal |
|-------|--------------------------------------|----------------------------|-------------------------------|--|-----------------------------------|---------------------|-----------------------------------|------------------------------|-------------------------|
| | | B定食 | サーモンとほうれん草のクリームスパ
689 kcal | 天ぷらの盛り合わせ
663 kcal | 牛肉あんかけご飯
630 kcal | 鮭の葱味噌焼き
702 kcal | ポテトとアスパラのソテー
杏仁フルーツ | 豚肉と野菜のキムチ和え
冷奴
ライス・味噌汁 | 穴子天井
712 kcal |
| 副菜 | 里芋の味噌そぼろあん
大根とツナの和風サラダ
ライス・味噌汁 | えび焼売
春雨中華サラダ
ライス・味噌汁 | 春巻き
海藻サラダ柚子胡椒風味
ライス・味噌汁 | ささみとさつま揚げの味噌だれ
豚肉と小松菜の胡麻和え
ライス・味噌汁 | 揚げ餃子
ブロッコリーとコーンのサラダ
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 | 韓国風鶏肉の照焼き丼 | 味噌ラーメン | かつ丼 | 塩ラーメン | 穴子天井 | | | |

| 夕食 | DINNER
16:30
\$
18:30 | A定食 | 鶏の唐揚げカレー
1037 Kcal | ポークピカタ
591 Kcal | 広島名物 尾道ラーメン
843kcal | 鶏天と豆腐揚げ出し
889 Kcal | ハンバーグきのこソース
810 Kcal | 鮭の塩焼き
638 627 | 豚肉の中華炒め
607 Kcal |
|----|--------------------------------|----------|----------------------------------|----------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| | | 副菜 | チキンとブロッコリーのサラダ
コーヒーゼリー
スープ | ミモザサラダ
オレンジ
味噌汁
6 | 野菜コロッケ
春雨と小松菜の
ナムル
ライス | 海鮮大焼売
いんげんのおかか和え
味噌汁
ライス | きたあかりのポテトサラダ
りんご
味噌汁
ライス | 鶏の唐揚
スパゲッティサラダ
味噌汁
ライス | イカリングフライ
ヨーグルト
味噌汁
ライス |
| 夜食 | 21:00~21:25 | あんまん・肉まん | 麻婆豆腐丼 | 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。

ポイント



~~~~ 今月の食育のテーマは「ごぼう」です。~~~~

ごぼうは薬用として中国から伝来したとされ、生薬や漢方薬にも使用されています。  
 根を食用にしているのは日本や韓国など一部の国だけですが、独特の香りと歯ごたえがあり、古くから親しまれてい  
 今が旬のごぼうは風味も強く、旨味が一段と濃いです。ぜひ旬の野菜を食べて下さい。



|                                                           |                                 | 2月22日 月                                            | 2月23日 火                                            | 2月24日 水                                            | 2月25日 木                                            | 2月26日 金                                            | 2月27日 土                                            | 2月28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>味噌のりを<br>提供いたします | BREAKFAST<br>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<br>筑前煮                | ウインナー<br>スクランブルエッグ<br>れんこんと人参の金平<br>ひじき煮           | グリルハム<br>鯖の七味焼き<br>エッグサラダ<br>蜂蜜ヨーグルト               | 骨付きソーセージ<br>肉じゃが<br>焼売<br>菜の花の京風白和え                | 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>きんぴらごぼう       | ハンバーグ<br>チキンのカレー炒め<br>竹輪のおかか和え<br>みかんヨーグルト         | 野菜コロッケ<br>ハムエッグ<br>じゃが芋と挽肉のキムチ炒め<br>切干大根           |
|                                                           |                                 | グリーンサラダ<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 |

| 昼食 | LUNCH<br>12:35<br>\$<br>13:15 | A定食   | 牛丼<br>825 Kcal                      | 鶏肉の山賊焼き<br>711 Kcal          | キャベツたっぷりトンカツ<br>743 Kcal       | 豚丼<br>808kcal               | 鶏肉の七味味噌マヨ焼き<br>895 Kcal         | かにかま入りふわふわ玉子の<br>あんかけご飯<br>638 Kcal | かき揚げうどん<br>515 Kcal           |
|----|-------------------------------|-------|-------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
|    |                               | B定食   | 白身魚のポテチーズ焼き<br>747 kcal             | 海老天丼<br>663 kcal             | 五目中華丼<br>631 kcal              |                             | デミハンバーグパスタ<br>737 kcal          | 豚肉とたっぷり野菜炒め<br>623 kcal             | 白身魚の七味マヨ焼き<br>591 kcal        |
|    |                               | 副菜    | カレーコロッケ<br>もやしとほうれん草のナムル<br>ライス・味噌汁 | かに焼売<br>いんげんの中華和え<br>ライス・味噌汁 | ごぼうの玉子とじ<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 | 大学芋<br>きゅうりと竹輪の梅マヨ和え<br>ライス・味噌汁 | 餃子<br>小松菜のなめ茸和え<br>ライス・味噌汁          | メンチカツ<br>ハムと玉葱のマリネ<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                              | 海老天丼                         | 味噌ラーメン                         | 豚丼<br>808kcal               | 塩ラーメン                           | かにかま入りふわふわ玉子の<br>あんかけご飯             |                               |

| 夕食 | DINNER<br>16:30<br>\$<br>18:30 | A定食 | オムライス<br>738 Kcal      | 白身魚のフリッター野菜タルタルソース<br>757 Kcal | 味噌ラーメン<br>520 Kcal      | 豚天の南蛮あんかけ<br>862 Kcal              | ビーフシチュー<br>1000 Kcal                    | 鶏肉の竜田揚げ<br>969 Kcal                    | ハヤシライス<br>914 Kcal               |
|----|--------------------------------|-----|------------------------|--------------------------------|-------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------|
|    |                                | 副菜  | 春雨サラダ<br>みかんゼリー<br>スープ | 肉団子<br>バナナ<br>味噌汁<br>6         | 鶏の唐揚<br>アイス風デザート<br>ライス | もち巾着の煮物<br>ブロッコリーサラダ<br>味噌汁<br>ライス | クリームチーズ入りメンチ<br>彩りマカロニサラダ<br>スープ<br>ライス | じゃが芋の胡麻マヨネーズ和え<br>ミモザサラダ<br>味噌汁<br>ライス | ミニ鮭フライ<br>蜂蜜レモンゼリー<br>スープ<br>ライス |
| 夜食 | 21:00~21:25                    | 他人丼 | 豚肉スタミナ丼                | 調理パン                           | おにぎり                    | いなり寿司                              |                                         |                                        |                                  |

★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




~~~~~ 寒さ対策の食事 ~~~~~

寒い冬、寒さで勉強に集中できないなんてことも…。

根菜類は身体を温めてくれる働きがあります。(じゃが芋・さつまいも・人参・大根・蓮根・山芋等)

また、味噌にも身体を温めてくれる働きがあるので、根菜を入れたお味噌汁は最高です!


