

		2月29日 月	3月1日 火	3月2日 水	3月3日 木	3月4日 金	3月5日 土	3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	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	<b>朝からザンギ!!</b> 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	卒業パーティー 6年生 1~5年生特製弁当	豚肉の生姜炒め 678 Kcal	全国ご当地めし 岡山 ドミカツ丼 863kcal	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		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		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		
		丼&パスタ						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	久留米名物 こってりトンコツラーメン 498kcal チキンナゲット・プリン	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	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		串かつ ゴーヤチャンプル 味噌汁 ライス	餃子 リンゴゼリー
夜食 21:00~21:25			カレーピラフ	おにぎり	豚肉スタミナ丼	さくらもち	調理パン		

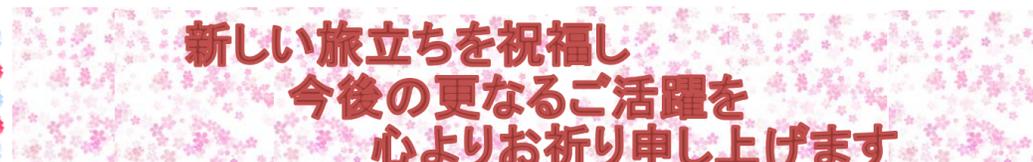
★寮内でのライス・味噌汁(スープ)はセルフサービスです。

★ 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。



		3月7日 月	3月8日 火	3月9日 水	3月10日 木	3月11日 金	3月12日 土	3月13日 日
朝食	 献立の他に 納豆・梅干し ふりかけ のり佃煮 味噌きのりを 提供いたします	グリルハム さわらの照焼き ほうれん草とベーコン炒め 出汁巻き玉子	グリルチキン ミートボール 豚肉とキャベツ炒め 白菜とおかかの梅和え	メンチカツ オムレツ 赤魚の粕漬け焼き スパゲッティサラダ ストロベリーヨーグルト	グリルベーコン ボイルドエッグ チーズ入りポテト餅 切干大根	ささみカツ ウインナーチーズ焼き 秋刀魚の生姜煮 ベーコンと秋野菜炒め	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	グリルウインナー 肉団子 ハッシュドポテト 小松菜のゴマ和え
		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	 12:40 13:20	A定食	ポークソテー和風おろしソース 732 Kcal	チキンの香草パン粉焼き 768 Kcal	豚肉の葱塩炒め丼 693 Kcal	豚肉の生姜焼き 655 Kcal	<b>NEW MENU</b> キーマカレー 温玉添え	ハンバーグおろし照焼きソース丼 803 Kcal	牛肉と野菜のサムジャン炒め 614 Kcal
		B定食	親子丼 677 kcal	牛肉とごぼうの時雨煮丼 731 kcal	シーフードフライ 853 kcal	オム焼きそば 668 kcal		えびカツレツ 655 kcal	トルコライス 738 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 ごぼうと竹輪の玉子とじ ライス・味噌汁	おくらとツナの辛子和え 小松菜の胡麻和え ライス・味噌汁	コロコロ野菜サラダ 春巻き 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	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	オム焼きそば	塩ラーメン	ハンバーグおろし照焼きソース丼			

夕食	 16:30 18:30	A定食	ミートソーススパゲッティ 672 Kcal	鮭の葱味噌焼き 767 Kcal	クリームシチュー 828 Kcal	<b>NEW MENU</b> パーコー麺 ポテト&玉子サラダ バナナ ライス	チキンフリッターオーロラソース 1023 Kcal	白身魚の竜田揚げおろしポン酢 638 Kcal	豚肉の蒲焼き丼 734 Kcal
		副菜	ホタテクリームコロッケ 小松菜とカニ風味の和え物 スープ ライス	チキンカツ 春雨サラダ 味噌汁 6	かにクリームコロッケ みかんゼリー 味噌汁 ライス		焼き餃子 大根の和風サラダ 味噌汁 ライス	カニ風味玉子焼き 彩りマカロニサラダ 味噌汁 ライス	ハンバーグ メロンゼリー 味噌汁
夜食	21:00~21:25	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



~~~~~疲れやすい季節の変わり目は、しっかりと食事を摂りましょう~~~~~

- ★疲労回復効果のある3つの栄養素は?..
- ①ビタミンB1⇒豚肉・レバー・白米・大豆・ごま等
  - ②アリシン⇒ニンニク・ニラ・長ネギ・玉葱等
  - ③クエン酸⇒レモン・みかん・キウイ・梅干し・お酢等



|                                                            |                                                                                                        | 3月14日 月                                            | 3月15日 火                                            | 3月16日 水                                              | 3月17日 木                                            | 3月18日 金                                            | 3月19日 土                                            | 3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 | <br>7:00<br>S<br>8:00 | グリルベーコン<br>鯖の味噌煮<br>いんげんタルタルソース<br>出汁巻き玉子          | グリルウインナー<br>鮭のマヨネーズ焼き<br>ひじき煮<br>キウイヨーグルト          | <b>朝からザンギ!!</b><br>オムレツ<br>ほうれん草のお浸し<br>ツナといんげんのマヨ和え | グリルハム<br>赤魚の粕漬焼き<br>ブロッコリーの明太子マヨ和え<br>ブルーベリーヨーグルト  | グリルチキン<br>フライドポテト<br>小松菜の柚子和え<br>金時煮豆              | 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        | メンチカツ<br>スクランブルエッグ<br>ほうれん草とベーコンの炒め物<br>きんぴらごぼうコンニャク |
|                                                            |                                                                                                        | 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    | 12:40<br>S<br>13:20                  | A定食                        | ヒレカツ<br>693 Kcal              | 韓国風鶏肉の照焼き丼<br>807 Kcal                   | チキンステーキレモンペッパー焼き<br>782 Kcal      | かつ丼<br>734 Kcal              |  食育の日テーマは<br>「わかめ」<br>豚肉とわかめのしゃぶしゃぶ<br>817kcal | 豚肉のスタミナ丼<br>623 Kcal     | 厚切りポークの生姜焼き<br>691 Kcal |
|-------|--------------------------------------|----------------------------|-------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------|
|       |                                      | B定食                        | サーモンとほうれん草のクリームスパ<br>689 kcal | えび天ぶらの盛り合わせ<br>663 kcal                  | 牛肉あんかけご飯<br>630 kcal              | 鮭の葱味噌焼き<br>702 kcal          |                                                                                                                                   | 豚肉とわかめのしゃぶしゃぶ<br>817kcal | 穴子天井<br>712 kcal        |
| 副菜    | 里芋の味噌そぼろあん<br>大根とツナの和風サラダ<br>ライス・味噌汁 | えび焼売<br>春雨中華サラダ<br>ライス・味噌汁 | 春巻き<br>海藻サラダ柚子胡椒風味<br>ライス・味噌汁 | ささみとさつま揚げの味噌だれ<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 | 日替り副菜二品<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                               | 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 | 16:30<br>S<br>18:30 | A定食      | 鶏の唐揚げカレー<br>1037 Kcal            | ポークピカタ<br>591 Kcal    | <b>NEW MEN</b><br>あっさり<br>帆立塩ラーメン<br>野菜コロッケ<br>春雨と小松菜のナムル | 鶏天と豆腐揚げ出し<br>889 Kcal             | ハンバーグきのこソース<br>810 Kcal           | 鮭の塩焼き<br>638 Kcal     | 和風おろしハンバーグ<br>607 Kcal |
|----|---------------------|----------|----------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|------------------------|
|    |                     | 副菜       | チキンとブロッコリーのサラダ<br>コーヒーゼリー<br>スープ | ミモザサラダ<br>オレンジ<br>味噌汁 |                                                           | 海鮮大焼売<br>いんげんのおかか和え<br>味噌汁<br>ライス | きたあかりのポテトサラダ<br>りんご<br>味噌汁<br>ライス | 日替り副菜二品<br>味噌汁<br>ライス | 日替り副菜二品<br>味噌汁<br>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「わかめ」です。~~~~

今月は18日に実施。三陸の「岩手県普代村」産の釜上げ茎付きわかめを使用しています。  
 わかめの含まれるヨウ素は、代謝や自律神経の「リズム」を安定させ心と体を健康に保つ働きがあります。



|  |   | 3月21日 月  | 3月22日 火  | 3月23日 水  | 3月24日 木        | 3月25日 金 | 3月26日 土 | 3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 |  | 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               | <h2>春 休 み</h2> |         |         |         |  |
|  | 7:00<br>S<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 |                |         |         |         |  |

| 昼食 |  | A定食   | 牛井<br>825 Kcal     | 海老天井<br>663 kcal   | キャベツたっぷりトンカツ<br>743 Kcal |  |  |  |
|----|---|-------|--------------------|--------------------|--------------------------|--|--|--|
|    |   | B定食   |                    |                    |                          |  |  |  |
|    |   | 副菜    | 日替り副菜二品<br>ライス・味噌汁 | 日替り副菜二品<br>ライス・味噌汁 | 日替り副菜二品<br>ライス・味噌汁       |  |  |  |
|    |   | カレー   |                    |                    |                          |  |  |  |
|    |   | 丼&パスタ |                    |                    |                          |  |  |  |

| 夕食 |  | 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 |  |  |  |
|----|---|-----|-------------------|--------------------------------|--|--|--|
|    |   | 副菜  | 日替り副菜二品<br>スープ    | 日替り副菜二品<br>味噌汁                 |  |  |  |

| 夜食 | 21:00~21:25 | 調理パン | 豚肉スタミナ丼 |  |  |  |  |
|----|-------------|------|---------|--|--|--|--|
|----|-------------|------|---------|--|--|--|--|

★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！