

	7月4日 月	7月5日 火	7月6日 水	7月7日 木	7月8日 金	7月9日 土	7月10日 日	
朝食 献立の他に 納豆・梅干し ふりかけ 味付きのりを 提供いたします	 7:00 \$ 8:00	ウインナー サケのマヨネーズ焼き じゃがいもと挽肉炒め 青野菜の胡麻和え マカロニサラダ 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	グリルハム 煮卵 ウインナーとキャベツの炒め サツマイモのマヨ和え ポテトサラダ 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	グリルベーコン スクランブルエッグ ハムと玉葱のマリネ 高野豆腐の煮物 パンプキンサラダ 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	鶏唐揚げ 温泉卵 ツナとインゲンのマヨ和え ひじき煮 スパゲティーサラダ 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	ハンバーグ 鯖の塩焼き インゲンの白和え きのこことコーンのバターソテー HC6品目のサラダ 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	メンチカツ 白菜とエノキのカレー炒め ブロッコリーの明太子マヨネーズ和え 切干大根 ごぼうサラダ 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	グリルチキン オムレツ 小松菜カニカマ和え さつま揚げと大根の煮物 山芋サラダ 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	チーズハンバーグとエビフライ 379 kcal	厚切りポーク生姜焼き 320 kcal	グリルチキントマトソース 474 kcal	海鮮あんかけ丼 599 kcal	1日分の 緑黄色野菜カレー 693kcal	ヒレカツ 300 kcal	ミックスフライ 416 kcal
		B定食	鶏天丼 771 kcal	海老フライ卵とじ丼 726 kcal	ピビンバ丼 662 kcal	豚肉冷しゃぶゴマダレ 473 kcal		鶏そぼろ三色丼 800 kcal	豚肉の胡麻味噌焼き 320 kcal
		副菜	豆腐サラダ がんと小松菜の煮物 味噌汁	春巻き 豆腐と菜の花の炒め ライス・味噌汁	餃子 ツナと白菜の煮物 ライス・味噌汁	かぼちゃコロッケ ブロッコリーとコーンのサラダ ライス・味噌汁	カリフラワーとハムのマリネ アスパラソテー ライス・味噌汁	大根とカニカマのサラダ 杏仁白玉 ライス・味噌汁	海鮮大焼売 オレンジ 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	
		丼&パスタ	塩ラーメン	海老フライ卵とじ丼				1日分の緑黄色野菜カレー	鶏そぼろ三色丼

夕食	16:30 \$ 18:30	A定食	カツカレー 891 kcal	チャンポン麺 538 kcal	ミートソーススパゲティー 672 kcal	スパイシーチキングリル 424 kcal	青雲寮イベント	豆腐ハンバーグ照焼きソース 321 kcal	鯖の塩焼き 415 kcal
		副菜	大根と小海老の和え物 ミックスサラダ スープ	揚げ餃子野菜あんかけ ミックスサラダ 五目ご飯	キクラゲともやしの玉子炒め ミックスサラダ スープ ライス	鶏つくねの根菜煮 ミックスサラダ 味噌汁 ライス		枝豆パペロンチーノ ミックスサラダ 味噌汁 ライス	カレーコロッケ ミックスサラダ 味噌汁 ライス
夜食	21:00 ~ 21:25		かつおおにぎり	五目炒飯	いなり寿司	焼きおにぎり	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。




**ポイント!!**

~~~~旬の野菜を食べて元気に過ごしましょう!!~~~~

夏野菜には、水分やカリウムを含んでいるものが多く、体にこもった熱を体の中からクールダウンしてくれます。

トマト・きゅうり・ピーマン・ゴーヤ・茄子・トウモロコシ・かぼちゃ等、濃いハッキリした色の野菜が特徴です。



|                                                    | 7月11日 月                                                                                                | 7月12日 火                                                                                                  | 7月13日 水                                                                                                   | 7月14日 木                                                                                                               | 7月15日 金                                                                                               | 7月16日 土                                                                                                         | 7月17日 日                                                                                               |                                                                                                                 |
|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食<br>献立の他に<br>納豆・梅干し<br>ふりかけ<br>味付きのりを<br>提供いたします | <br>7:00<br>S<br>8:00 | ウイナー<br>さわらの照焼き<br>白菜とおかかの梅和え<br>出汁巻き玉子<br>マカロニサラダ<br>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 | グリルハム<br>目玉焼き<br>きゅうりとイカの中華和え<br>竹輪と根菜の煮物<br>ポテトサラダ<br>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 | グリルベーコン<br>スクランブルエッグ<br>豆とキャベツのドレッシング和え<br>ゴーヤチャンプル<br>パンプキンサラダ<br>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 | チキンナゲット<br>温泉卵<br>アスパラ胡麻和え<br>切干大根<br>スパゲティーサラダ<br>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 | ハンバーグ<br>鯖の塩焼き<br>春雨と法蓮草のナムル<br>エビとキャベツの玉子炒め<br>HC6品目のサラダ<br>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 | メンチカツ<br>チキンとブロッコリーのサラダ<br>冷奴<br>肉じゃが<br>ごぼうサラダ<br>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 | グリルチキン<br>オムレツ<br>小松菜としらすの和え物<br>れんこんときのこオイスター炒め<br>山芋サラダ<br>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<br>12:40<br>S<br>13:20 | A定食   | チキン南蛮<br>602 kcal           | 煮カツ<br>497 kcal                     | タンドライーチキンとしゃきしゃき野菜炒め<br>418 kcal  | 五目あんかけ焼きそば<br>696 kcal              | 豚肉のスタミナ焼き<br>251 kcal               | 焼き鳥丼<br>799 kcal                           | チキンの香草パン粉焼き<br>532 kcal            |
|---------------------------|-------|-----------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------|
|                           | B定食   | 海老天丼<br>665 kcal            | 麻婆豆腐丼<br>670 kcal                   | 銀鮭の塩糍漬け焼き<br>277 kcal             | チキンのミソマヨ焼き<br>465 kcal              | ビーフジンジャー<br>403 kcal                | オムハヤシ<br>495 kcal                          | ハンバーグクリームソース<br>275 kcal           |
|                           | 副菜    | 10品目サラダ<br>里芋とがんもの煮物<br>味噌汁 | ごぼうと春雨のチャプチェ<br>柚子胡椒風味の海草サラダ<br>スープ | いんげんのきんぴら<br>ポテト磯チーズ和え<br>ライス・味噌汁 | チキンサラダの柚子胡椒風味<br>豚肉キムチ豆腐<br>ライス・味噌汁 | エビとキャベツの玉子炒め<br>春雨の中華サラダ<br>ライス・味噌汁 | アスパラと挽肉のカレーマヨ和え<br>イカと海草サラダの酢の物<br>ライス・味噌汁 | ハムエッグフライ<br>厚揚げの中華風そぼろ煮<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 | 味噌ラーメン                      | 麻婆豆腐丼                               | 醤油ラーメン                            | 上海焼きそば                              | 塩ラーメン                               | 焼き鳥丼                                       |                                    |

| 夕食<br>16:30<br>S<br>18:30 | A定食    | 鶏唐揚げ胡麻マヨ丼<br>963 kcal                | 白身魚と野菜の揚げ煮<br>361 kcal               | 豚汁と五目炊込みご飯<br>589 kcal   | ポークソテー<br>362 kcal                   | 秋刀魚と豆腐のきのこ餡<br>480 kcal              | ビーフマトパスタ<br>946 kcal                      | 和風おろしハンバーグ<br>238 kcal               |
|---------------------------|--------|--------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------|
|                           | 副菜     | 豚肉と里芋と大根の煮物<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | レンコンと豚肉味噌炒め<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | 鮭の西京焼き<br>ミックスサラダ<br>ライス | レンコンとじゃこの煮物<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | 葉大根と干エビの炒め物<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | キャベツとスナックエンドウの炒め<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | ごぼうとれんこんの金平<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス |
| 夜食<br>21:00 ~<br>21:25    | カレーピラフ | パン                                   | おにぎり(いりこ菜)                           | デザート                     | 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。

★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。

★ お米は道産米を使用しております。

## ワンポイント!!


~~~~~集中力を高める食べ物を積極的に食べよう!!~~~~~


炭水化物



炭水化物はぶどう糖等へ変化し脳のエネルギーとなります。集中力アップにかかせません。また、チョコレート・あんこは「テオフロミン」という成分が含まれていて、記憶力・集中力を高めてくれます。カカオにはリラックス効果もあります。



|  | 7月18日 月   | 7月19日 火  | 7月20日 水  | 7月21日 木  | 7月22日 金  | 7月23日 土  | 7月24日 日  |   |
|--|---|--|--|--|--|--|--|---|
| 朝食<br>献立の他に<br>納豆・梅干し<br>ふりかけ<br>味付きのりを<br>提供いたします | <br>7:00<br>\$<br>8:00 | ウインナー<br>サケのマヨネーズ焼き<br>じゃがいもと挽肉炒め<br>青野菜の胡麻和え<br>マカロニサラダ<br>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 | グリルハム<br>煮卵<br>ウインナーとキャベツの炒め<br>サツマイモのマヨ和え<br>ポテトサラダ<br>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 | グリルベーコン<br>スクランブルエッグ<br>ハムと玉葱のマリネ<br>高野豆腐の煮物<br>パンプキンサラダ<br>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 | 鶏唐揚げ<br>温泉卵<br>ツナとインゲンのマヨ和え<br>ひじき煮<br>スパゲティーサラダ<br>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 | ハンバーグ<br>鯖の塩焼き<br>きのこコーンのバターソテー<br>HC6品目のサラダ<br>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 | メンチカツ<br>白菜とエノキのカレー炒め<br>ブロッコリーの明太子マヨネーズ和え<br>切干大根<br>ごぼうサラダ<br>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 | グリルチキン<br>オムレツ<br>小松菜カニカマ和え<br>さつま揚げと大根の煮物<br>山芋サラダ<br>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>\$<br>13:20 | A定食   | 牛丼<br>825 kcal                       |  食育の日テーマは<br>「ゴーヤ」<br>豚肉とゴーヤ<br>の細切り炒め | 豚肉冷しゃぶゴマダレ<br>473 kcal         | 油淋鶏<br>489 kcal                        | 胡麻ソースとんかつ<br>420 kcal        |
|----|----------------------|-------|--------------------------------------|--|--------------------------------|--|------------------------------|
|    |                      | B定食   | 大きなメンチカツ<br>442 kcal                 |  | ビビンバ丼<br>662 kcal              | ミートソーススパゲティー<br>672 kcal               | 豚肉キムチマヨネーズ丼<br>869 kcal      |
|    |                      | 副菜    | さつま芋のマヨ和え<br>さつま揚げとこんにゃく煮<br>ライス・味噌汁 | フルーツキャロットゼリー<br>ゴーヤと竹輪のマヨネーズ和え<br>ライス・味噌汁  | コーンコロッケ<br>白菜のゆかり和え<br>ライス・味噌汁 | 胡瓜と竹輪の梅マヨ和え<br>あすばらときのこのソテー<br>ライス・味噌汁 | 大学芋<br>ハチミツレモンゼリー<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                       |
|    |                      | 丼&パスタ |                                      | 醤油ラーメン   | 味噌ラーメン                         | ミートソーススパゲティー                           | 塩ラーメン                        |

# 北嶺祭

| 夕食 | 16:30<br>\$<br>18:30 | A定食 | 鶏肉の味噌照焼き<br>376 kcal          | 鮭のチャンチャン焼き<br>179 kcal            | カレー南蛮うどん<br>933 kcal       | チキンカツ<br>366 kcal                 | オム焼きそば<br>667 kcal                       | 豚肉の生姜炒め<br>309 kcal               | 八宝菜<br>229 kcal                    |
|----|----------------------|-----|-------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|--|-----------------------------------|------------------------------------|
|    |                      | 副菜  | エビカツ<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | チリコンカン<br>ミックスサラダ<br>けんちん汁<br>ライス | ひじき炒り豆腐<br>ミックスサラダ<br>おにぎり | パインヨーグルト<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | 笹かまぼこの胡麻衣揚げ<br>ミックスサラダ<br>ワンタンスープ<br>ライス | さつま芋の甘辛煮<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | ごぼうの卵とじ<br>ミックスサラダ<br>野菜スープ<br>ライス |
| 夜食 | 21:00 ~<br>21:25     |     | 肉巻きおにぎり                       | 麻婆豆腐丼                             | パン                         | いなり寿司                             | ツナマヨおにぎり                                 |                                   |                                    |

★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。あらかじめご了承ください。

★定食には小鉢が2品、ライス、味噌汁がつきます。





～～～19日は食育の日。今月のテーマは「ゴーヤ」です。～～～


宮崎県産のゴーヤには、ビタミンCが通常のゴーヤの**1.4倍**も含まれている事が分かりました。

そのゴーヤを使用し、みんなで旬の「みやざきビタミンゴーヤ」を味わいましょう。



|  |   | 7月25日 月   | 7月26日 火   | 7月27日 水   | 7月28日 木   | 7月29日 金   | 7月30日 土   | 7月31日 日   |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食<br>献立の他に<br>納豆・梅干し<br>ふりかけ<br>味付きのりを<br>提供いたします |  | ウインナー<br>さわらの照焼き<br>白菜とおかかの梅和え<br>出汁巻き玉子<br>マカロニサラダ<br>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 | グリルハム<br>目玉焼き<br>きゅうりとイカの中華和え<br>竹輪と根菜の煮物<br>ポテトサラダ<br>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 | グリルベーコン<br>スクランブルエッグ<br>豆とキャベツのドレッシング和え<br>ゴーヤチャンプル<br>パンプキンサラダ<br>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 | チキンナゲット<br>温泉卵<br>アスパラ胡麻和え<br>切干大根<br>スパゲティーサラダ<br>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 | ハンバーグ<br>鯖の塩焼き<br>春雨と法蓮草のナムル<br>エビとキャベツの玉子炒め<br>HC6品目のサラダ<br>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 | メンチカツ<br>チキンとブロッコリーのサラダ<br>冷奴<br>肉じゃが<br>ごぼうサラダ<br>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 | グリルチキン<br>オムレツ<br>小松菜としらすの和え物<br>れんこんときのこオイスター炒め<br>山芋サラダ<br>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 |
|  | 7:00<br>\$<br>8:00  |   |   |   |   |   |   |   |

|    |   |       |                                     |                                   |                                |                                   |                                   |                                     |                                 |
|----|---|-------|-------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|
| 昼食 |  | A定食   | ザンギ定食<br>509 kcal                   | 豚カツとハムカツ<br>393 kcal              | 照焼きチキンのポテサラ焼き<br>377 kcal      | タコス・ライスボウル<br>618 kcal            | ロコモコ丼<br>712 kcal                 | ポークカツデミソース<br>332 kcal              | スタミナ焼肉チャーハン<br>672 kcal         |
|    |   | B定食   | 鯖味噌焼き<br>808 kcal                   | 豚バラ塩炒め丼<br>732 kcal               | 豚丼<br>748 kcal                 | 鱈の葱味噌焼き<br>219 kcal               | 牛肉の生姜炒め<br>472 kcal               | 照焼きチキン丼<br>804 kcal                 | 白身魚の竜田揚げおろしポン酢<br>269 kcal      |
|    |   | 副菜    | ハムと玉葱のマリネ<br>豚肉と小松菜の胡麻和え<br>ライス・味噌汁 | イカと大根の煮物<br>胡瓜と蟹風味の酢の物<br>ライス・味噌汁 | じゃこポテト<br>小松菜のなめ茸和え<br>ライス・味噌汁 | シーフードサラダ<br>エビクリームコロッケ<br>ライス・味噌汁 | 白滝の五目炒め煮<br>もやしとハムの和え物<br>ライス・味噌汁 | コンニャク金平<br>ブロッコリーの明太子ソース<br>ライス・味噌汁 | 竹輪天ぷら<br>オクラとツナの辛子和え<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                          |
|    |   | 丼&パスタ |                                     |                                   | 味噌ラーメン                         | タコス・ライスボウル                        | 塩ラーメン                             | 照焼きチキン丼                             | 照焼きチキン丼                         |

|    |   |     |                                 |                                 |                                       |                                     |                            |                                      |                                |
|----|---|-----|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| 夕食 |  | A定食 | 夏野菜と鱈のマリネ<br>213 kcal           | タンドリーチキン<br>386 kcal            | 豚肉の胡麻味噌焼き<br>320 kcal                 | 温玉ねぎ塩ザンギ丼<br>985 kcal               | 醤油チャーシューメン<br>558 kcal     | 鯖と焼豆腐の煮物<br>611 kcal                 | 豚塩カルビ焼肉<br>433 kcal            |
|    |   | 副菜  | プリン<br>ミックスサラダ<br>トマトスープ<br>ライス | 焼売<br>ミックスサラダ<br>ミネストローネ<br>ライス | かぶとあさりのクリーム煮<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | ツナとごぼうの卵とじ<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | カボチャそぼろ煮<br>ミックスサラダ<br>ライス | じゃが芋のり塩きんぴら<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | ササミカツ<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス |
| 夜食 | 21:00 ~<br>21:25  |     | あんまん・肉まん                        | パン                              | 焼きおにぎり                                | 中華粽                                 | 鮭おにぎり                      |                                      |                                |

★寮内でのライス・味噌汁(スープ)はセルフサービスです。

★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。

★お米は道産米を使用しております。



～～～熱中症対策に効果的な飲み物・食べ物～～～

- ①牛乳・・・運動後が効果的です。 ②梅干し・・・食塩・クエン酸・塩化カリウムが含まれる。 ③スイカ・・・90%以上の水分と糖分・カリウム・カルシウム等のミネラルも含んでいます。少し食塩をかけて食べるといいです。

