

		8月15日 月	8月16日 火	8月17日 水	8月18日 木	8月19日 金	8月20日 土	8月21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	夏休み					ハンバーグ 鯖の塩焼き 春雨と法蓮草のナムル エビとキャベツの玉子炒め 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 トマトとピーンズのサラダ 冷奴 肉じゃが 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 小松菜としらすの和え物 れんこんときのこオイスター炒め 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	
							7:00 S 8:00	チキン南蛮 602 kcal	焼き鳥井 799 kcal	チキンの香草パン粉焼き 532 kcal
昼食	A定食						ビーフジンジャー 403 kcal	ハンバーグクリームソース 275 kcal	秋刀魚と豆腐のきのこ餡 480 kcal	
	B定食						エビとキャベツの玉子炒め 春雨の中華サラダ ライス・味噌汁	アスパラと挽肉のカレーマヨ和え イカと海草サラダの酢の物 ライス・味噌汁	ハムエッグフライ 厚揚げの中華風そぼろ煮 ライス・味噌汁	
	副菜						チキンカレー	チキンカレー		
	カレー						塩ラーメン	焼き鳥井		
	丼&パスタ									
夕食	A定食						ポークソテー 362 kcal	オムハヤシ 495 kcal	ビーフトマトパスタ 946 kcal	和風おろしハンバーグ 238 kcal
	副菜						レンコンとじゃこの煮物 ミックスサラダ 味噌汁 ライス	葉大根と干エビの炒め物 ミックスサラダ 味噌汁 ライス	キャベツとスナックエンドウの炒め ミックスサラダ スープ ライス	ごぼうとれんこんの金平 ミックスサラダ 味噌汁 ライス
夜食	21:00 ~ 21:25						豚肉スタミナ丼	デザート		

★寮内でのライス・味噌汁(スープ)はセルフサービスです。

★定食には小鉢が2品、ライス、味噌汁がつきます。

★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★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。



|                                                    |                                | 8月22日 月                                                                                                        | 8月23日 火                                                                                                    | 8月24日 水                                                                                                        | 8月25日 木                                                                                                | 8月26日 金                                                                                                        | 8月27日 土                                                                                                         | 8月28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 | BREAKFAST<br>7:00<br>S<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>スパゲティースラダ<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>インゲンの白和え<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 | LUNCH<br>12:40<br>S<br>13:20 | A定食   | 牛丼<br>825 kcal                       | 食育の日テーマは<br>「茄子」<br>鶏肉と茄子の<br>甘酢炒め     | 豚肉キムチマヨネーズ丼<br>869 kcal        | 胡麻ソースとんかつ<br>420 kcal                  | 油淋鶏<br>489 kcal              | カツカレー<br>847 kcal                   | 焼うどん<br>493 kcal           |
|----|------------------------------|-------|--------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
|    |                              | B定食   | 大きなメンチカツ<br>442 kcal                 |                                        | ミックスフライ<br>438 kcal            | ミートソーススパゲティ<br>672 kcal                | ピビンパ丼<br>662 kcal            |                                     | 白身魚の竜田揚げおろしポン酢<br>269 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>豚肉と野菜のキムチ和え<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 | えびクリームコロッケ<br>ひじきとがんもの煮物<br>ライス・味噌汁 | 餃子<br>大根とカニマヨ和え<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                               | 鶏肉と茄子の甘酢炒め                             | 味噌ラーメン                         | ミートソーススパゲティ                            | 塩ラーメン                        |                                     |                            |

| 夕食 | DINNER<br>16:30<br>S<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            | オム焼きそば<br>667 kcal                        | チキンカツ<br>366 kcal                | 冷やしたぬきうどん<br>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 | 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>おにぎり | ひじき炒り豆腐<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | ちくわ天ぷら<br>ミックスサラダ<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              | パン  | 麻婆豆腐丼                         | おにぎり・ツナマヨ                         | いなり寿司                                     | 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。

★定食には小鉢が2品、ライス、味噌汁がつきます。

★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★お米は道産米を使用しております。



~~~~19日は食育の日。今月のテーマは「なす」です。~~~~  
アジアを中心に、世界各地で栽培されており、様々な料理に利用されています。
美しい色の茄子を旬の今、ぜひご賞味ください。



| | | 8月29日 月 | 8月30日 火 | 8月31日 水 | 9月1日 木 | 9月2日 金 | 9月3日 土 | 9月4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 | BREAKFAST
7:00
S
8:00 | ウインナー
さわらの照焼き
白菜とおかかの梅和え
出汁巻き玉子
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
目玉焼き
きゅうりとイカの中華和え
竹輪と根菜の煮物
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
豆とキャベツのドレッシング和え
ゴーヤチャンプル
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 | チキンナゲット
温泉卵
アスパラ胡麻和え
切干大根
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
春雨と法蓮草のナムル
エビとキャベツの玉子炒め
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
トマトとビーンズのサラダ
冷奴
肉じゃが
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
小松菜としらすの和え物
れんこんときこのオイスター炒め
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 | LUNCH
12:40
S
13:20 | A定食 | ザンギ定食
509 kcal | 豚カツとハムカツ
393 kcal | 照焼きチキンのポテサラ焼き
377 kcal | タコス・ライスボウル
618 kcal | ロコモコ丼
712 kcal | ポークカツデミソース
332 kcal | 回鍋肉
229 kcal |
| | | B定食 | 鯖味噌焼き
808 kcal | 豚バラ塩炒め丼
732 kcal | 豚丼
748 kcal | 鰹の唐揚げ葱ソース
246 kcal | 牛肉の生姜炒め
472 kcal | 照焼きチキン丼
804 kcal | 海鮮塩焼きそば
590 kcal |
| | | 副菜 | ハムと玉葱のマリネ
豚肉と小松菜の胡麻和え
ライス・味噌汁 | イカと大根の煮物
胡瓜と蟹風味の酢の物
ライス・味噌汁 | じゃこポテト
小松菜のなめ茸和え
ライス・味噌汁 | シーフードサラダ
カニクリームコロッケ
ライス・味噌汁 | 白滝の五目炒め煮
もやしとハムの和え物
ライス・味噌汁 | コンニャク金平
ブロッコリーの明太子ソース
ライス・味噌汁 | 竹輪天ぷら
オクラとツナの辛子和え
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 | 豚バラ塩炒め丼 | 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 | |

| | | | | | | | | | |
|----|-------------------------------|-----|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------|------------------------------|-------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|
| 夕食 | DINNER
16:30
S
18:30 | A定食 | 夏野菜と鯡のマリネ
213 kcal | タンドリーチキン
386 kcal | 豚肉の胡麻味噌焼き
320 kcal | 温玉ねぎ塩ザンギ丼
985 kcal | 味噌野菜ラーメン
kcal | 白身魚と焼豆腐の煮物
kcal | 豚塩カルビ焼肉
433 kcal |
| | | 副菜 | プリン
ミックスサラダ
トマトスープ
ライス | 焼売
ミックスサラダ
ミネストローネ
ライス | かぶとあさりのクリーム煮
ミックスサラダ
味噌汁
ライス | スイカ
ミックスサラダ
味噌汁
ライス | 鶏の唐揚げ
ミックスサラダ
ライス | じゃが芋のり塩きんぴら
ミックスサラダ
味噌汁
ライス | ササミカツ
ミックスサラダ
スープ
ライス |
| 夜食 | 21:00 ~
21:25 | | 焼きおにぎり | カレーライス | いなり寿司 | おにぎり・鮭 | 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。

★定食には小鉢が2品、ライス、味噌汁がつきます。

★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★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。

