

		10月31日 月	11月1日 火	11月2日 水	11月3日 木	11月4日 金	11月5日 土	11月6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	<h1>秋休み</h1>					ハンバーグ 鯖の塩焼き インゲン白和え きのことコーンバター 春雨の中華風サラダ 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 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				
							札幌名物ジンギスカン 340 kcal	ハンバーグきのこソース 443 kcal	厚切りポーク生姜焼き 320 kcal				
鮭の葱味噌焼き 331 kcal	穴子天井 712 kcal						ターメリックライスとチキントマト煮 803 kcal						
クリームチーズ入りメンチ 海藻サラダ ライス・味噌汁	大根とカニカマのサラダ プリン ライス・味噌汁						ジャーマンポテト リンゴ ライス・味噌汁						
ポークカレー	ポークカレー												
味噌ラーメン	穴子天井												
夕食	 A定食 B定食 副菜 カレー 丼&パスタ									ハッシュドポークピラフ 873 kcal	塩野菜ラーメン 371 kcal	豚肉とたっぷり野菜炒め 252 kcal	豆腐ハンバーグ照焼きソース 321 kcal
										ささみチーズカツ ミックスサラダ スープ ライス	オレンジ ミックスサラダ ライス	枝豆ペペロンチーノ 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									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。

★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、味噌汁がつきます。

★お米は道産米を使用しております。

うがい・手洗いで
風邪予防!



ポイント

~~~~ 受験生にとって、体調管理は勉強と同じくらい重要!! ~~~~

受験というストレスによって、免疫力が落ち体調を崩す人が、全体の30%はいると言われています。

冬は体調を崩してしまう条件が多いため、いつもは丈夫な人も何があるか分かりません。

手洗い・うがいを毎日したり、マスクで予防したり、体調を壊さないために、最大限努力しましょう!!



|                                                    | 11月7日                                                                                                   | 11月8日 火                                                                                                    | 11月9日 水                                                                                                   | 11月10日 木                                                                                                              | 11月11日 金                                                                                              | 11月12日 土                                                                                           | 11月13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>さわらの照焼き<br>白菜とおかかの梅和え<br>だし巻玉子焼き<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 | ポテトフライ<br>目玉焼き<br>きゅうりとイカの中華和え<br>ヨーグルト<br>フルーツカクテル<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>春雨とほうれん草<br>ヨーグルト<br>ナタデココ<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>トマトとピーズのサラダ<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>れんこんときこのオイスター炒め<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 |

| 昼食    | 12:40<br>\$<br>13:20    | A定食                                 | ビーフジンジャー<br>403 kcal          | チキンポテトチーズ焼き<br>568 kcal         | フライドチキンサラダ仕立て<br>505 kcal          | <b>新イベント!!</b><br><b>焼き麺部</b><br>宮城名物 <b>伊達焼そば</b> | チキン南蛮<br>602 kcal               | 豚肉の胡麻みそ焼き<br>320 kcal | チキンの香草パン粉焼き<br>532 kcal |
|-------|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------|-----------------------|-------------------------|
|       |                         | B定食                                 | タラの唐揚げ<br>214 kcal            | オムハヤシ<br>513 kcal               | 舞茸牛丼<br>711 kcal                   |                                                    | さんまの蒲焼き<br>428 kcal             | 照焼きチキン丼<br>804 kcal   | 海鮮焼きそば<br>590 kcal      |
| 副菜    | カレーコロッケ<br>イカサラダ<br>味噌汁 | フルーツキャロットゼリー<br>ブロッコリー洋風胡麻和え<br>スープ | 秋の温野菜<br>ツナと白菜の和え物<br>ライス・味噌汁 | セノビーゼリー<br>チーズポテトサラダ<br>ライス・味噌汁 | ハムエッグフライ<br>小松菜としらすの和え物<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         | ササミカツ<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                  | オムハヤシ                               | 塩ラーメン                         | 伊達焼そば                           | 醤油ラーメン                             | 照焼きチキン丼                                            |                                 |                       |                         |

| 夕食 | 16:30<br>\$<br>18:30 | A定食    | 鶏肉の南蛮あんかけタルタル添え<br>545 kcal       | 鶏唐揚げ胡麻マヨ丼<br>963 kcal             | 鮭のバター焼き<br>418 kcal          | 味噌野菜ラーメン<br>404 kcal | パーコー飯<br>735 kcal                    | スパゲティーボロネーゼ<br>584 kcal         | 和風おろしハンバーグ<br>238 kcal               |
|----|----------------------|--------|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|----------------------|--------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|
|    |                      | 副菜     | 肉じゃがカレー味<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | 鶏つくねの根菜煮<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | 肉団子<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | 焼売<br>ミックスサラダ<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 | みかんゼリー<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | 春雨と挽肉のさっと炒め<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス |
| 夜食 | 21:00<br>~<br>21:25  | カレーライス | デザート                              | 麻婆豆腐丼                             | デザート                         | おにぎり・いりこ菜            |                                      |                                 |                                      |

★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。

★お米は道産米を使用しております。



## ポイント

~~~~ 風邪対策には「水分補給」が大切です ~~~~

風邪やインフルエンザのウィルスは、乾燥した状態で活発に活動します。反対に湿度が50%以上になると活動が急激に低下します。水分補給は喉や鼻の粘膜を潤してウィルスの侵入を抑える効果があります。



| | 11月14日 月 | 11月15日 火 | 11月16日 水 | 11月17日 木 | 11月18日 金 | 11月19日 土 | 11月20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
ヨーグルト
フルーツカクテル
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 | フライドポテト
煮卵
さつまいもサラダ
ウインナーとキャベツの炒め
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
ヨーグルト
パン
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ソテー
彩りマカロニサラダ
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 | 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
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 |

| 昼食 | 12:40
\$
13:20 | A定食 | 豚肉キムチマヨネーズ
519 kcal | 韓国風鶏肉の照焼き
431 kcal | 豚ロースのソテーオニオン
342 kcal | 豚ロース磯辺揚げ
555 kcal | 食育の日テーマ
「椎茸」

豚肉と椎茸の甘酢炒め
鮭と椎茸の揚げ浸し | 油淋鶏
555 kcal | 牛焼肉丼
704 kcal |
|----|----------------------|-------|----------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|---|---------------------------------|------------------------------------|
| | | B定食 | 海老天ぶら盛り合わせ
325 kcal | 豚すき焼き丼
645 kcal | 鮭の塩焼き
257 kcal | ピビンバ丼
662 kcal | | スパゲティーカルボナーラ
680 kcal | ミックスプレート
208 kcal |
| | | 副菜 | 大根そぼろあんかけ
ほうれん草お浸し
ライス・味噌汁 | 春雨サラダ
もち巾着の煮物
ライス・味噌汁 | さつま揚げとこんにゃく煮
白菜のなめ茸和え
ライス・味噌汁 | もやしとハムの和え物
肉じゃが
ライス・味噌汁 | 海鮮大焼売
コーンとブロッコリーのサラダ
ライス・味噌汁 | ブロッコリーサラダ
オレンジゼリー
ライス・味噌汁 | 茄子の肉味噌がけ
ささみと胡瓜の梅肉和え
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 | 味噌ラーメン | 豚すき焼き丼 | 塩ラーメン | ピビンバ丼 | 醤油ラーメン | スパゲティーカルボナーラ | |

| 夕食 | 16:30
\$
18:30 | A定食 | 天津丼
506 kcal | 白身魚と野菜の揚げ煮
361 kcal | 豚月見丼
656 kcal | 新潟名物
煮干背脂ラーメン
591kcal

餃子
ミックスサラダ
ライス | 鶏肉スタミナ焼き
381 kcal | トマトソースハンバーグ
299 kcal | 鶏竜田揚げ
587 kcal |
|----|----------------------|-----|-------------------------------|-----------------------------------|---|--|---------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| | | 副菜 | エビカツ
ミックスサラダ
味噌汁
ライス | タンドリーチキン
ミックスサラダ
味噌汁
ライス | 揚げ茄子とトマトの和え物
ミックスサラダ
けんちん汁
ライス | | ホタテフライ
ミックスサラダ
味噌汁
ライス | 味噌おでん
ミックスサラダ
味噌汁
ライス | 白滝の五目炒め煮
ミックスサラダ
味噌汁
ライス |
| 夜食 | 21:00
~
21:25 | パン | おにぎり・梅 | いなり寿司 | パン | 親子丼 | | | |

★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。

★お米は道産米を使用しております。



ポイント

～～～食育の日 今月のテーマは「椎茸」です。～～～

椎茸は、春と秋が最もおいしい季節です。肉厚でカサがしまっており、カサの裏側が白く、さらに軸が太くて短いというのがおいしい生椎茸の条件です。食欲の秋にお召し上がりください。



| | 11月21日 月 | 11月22日 火 | 11月23日 水 | 11月24日 木 | 11月25日 金 | 11月26日 土 | 11月27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
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 | ポテトフライ
目玉焼き
竹輪と根菜の煮物
ヨーグルト
フルーツカクテル
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
春雨とほうれん草のナムル
ヨーグルト
トロピカルミックス
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 | メンチカツ
トマトとピーズのサラダ
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 | 12:40
\$
13:20 | A定食 | 焼き鳥井 | 麻婆茄子 | ポークソテーイタリアン | 大阪名物
あまから
カレー | チキンカツ | ミックスプレート | チキンソテーバーベキューソース |
|-------|-------------------------------------|--|-----------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|---|---|------------|-----------------|
| | | B定食 | 鯖の南蛮漬け | 根室名物エスカロップ | 黒五目炒飯 | 701kcal | 豚バラ塩炒め井 | 五目あんかけ焼きそば | 海老フライ卵とじ井 |
| 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 | ひじきと蓮根のヘルシー金平
もやし・胡瓜の中華風冷奴
ライス・味噌汁 | 枝豆ペペロンチーノ
小松菜のなめ茸和え
ライス・味噌汁 | あさりとごぼうの炒め煮
ほうれん草の蒲鉾和え
ライス・味噌汁 | ツナサラダ
もやしと小松菜のナムル
ライス・味噌汁 | ひじきとさつま揚げの炒め煮
ブロッコリーの明太子ソース
ライス・味噌汁 | よこすか海軍カレーコロッケ
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 | | | | |
| 丼&パスタ | 味噌ラーメン | 根室名物エスカロップ | 醤油ラーメン | あまからカレー | 塩ラーメン | | | | |

| 夕食 | 16:30
\$
18:30 | A定食 | ヒレカツ卵とじ井 | ポークソテー | 昔風喫茶店のナポリタン | 野菜たっぷり醤油ラーメン | ビーフストロガノフ | 白身魚とエビフリッター | 豚蒲焼き井 |
|----|----------------------|------|----------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| | | 副菜 | じゃが芋の炒め
ミックスサラダ
味噌汁
ライス | 厚揚げの中華風そぼろ煮
ミックスサラダ
味噌汁
ライス | 大学芋
ミックスサラダ
味噌汁
ライス | えびとキャベツと卵の炒め
ミックスサラダ
ライス | 白身フライ
ミックスサラダ
味噌汁
ライス | バナナ
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 | 五目炒飯 | 豚肉スタミナ丼 | おにぎり・ワカメ | パン | 焼きおにぎり | | | |

★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。

★お米は道産米を使用しております。



ポイント

~~~~もっと野菜を食べましょう!! 1日の目安は350gです~~~~

野菜には、さまざまな働きがあります。出来るだけ残さず食べて、健康な体を維持しましょう。

体の調子を整えるビタミン⇒疲労回復やかぜ予防。 健康な体を維持するミネラル⇒血液を作る鉄が含まれる。

体内をきれいにする食物繊維⇒便秘改善。低エネルギーで肥満予防の効果的



|                                                    | 11月28日 月                                                                                                | 11月29日 火                                                                                                   | 11月30日 水                                                                                          | 12月1日 木                                                                                                        | 12月2日 金                                                                                   | 12月3日 土                                                                                                    | 12月4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>青野菜の胡麻和え<br>ヨーグルト<br>フルーツカクテル<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 | ポテトフライ<br>目玉焼き<br>サツマイモサラダ<br>筑前煮<br>ツナディップ<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>ひじき煮<br>ヨーグルト<br>みかん<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>インゲン白和え<br>きのこことコーンバター<br>春雨の中華サラダ<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>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 |

| 昼食    | 12:40<br>\$<br>13:20 | カレー三昧の日!! |                                  |                              |                                    |                        |                                  |                               |                               |
|-------|----------------------|-----------|----------------------------------|------------------------------|------------------------------------|------------------------|----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|       |                      | A定食       | ヒレカツ<br>300 kcal                 | 海老フライカレー<br>908 kcal         | チキンステーキレモンペッパー焼き<br>412 kcal       | 豚肉のスタミナ炒め<br>251 kcal  | 札幌名物ジンギスカン<br>340 kcal           | ハンバーグきのこソース<br>443 kcal       | 厚切りポーク生姜焼き<br>320 kcal        |
|       |                      | B定食       | 南海鶏飯<br>813 kcal                 | 唐揚げカレー<br>971 kcal           | 牛肉あんかけご飯<br>630 kcal               | シーフードピラフ<br>572 kcal   | 鮭の葱味噌焼き<br>331 kcal              | 穴子天井<br>712 kcal              | ターメリックライスとチキントマト煮<br>803 kcal |
|       |                      | 副菜        | 大根とツナの和風サラダ<br>なすとがんもの田舎煮<br>味噌汁 | 春巻き<br>しらすと胡瓜の和え物<br>ライス・味噌汁 | 春雨の中華サラダ<br>厚揚げと白菜の味噌炒め<br>ライス・味噌汁 | 味噌おでん<br>冷奴<br>ライス・味噌汁 | クリームチーズ入りメンチ<br>海藻サラダ<br>ライス・味噌汁 | 大根とカニカマのサラダ<br>プリン<br>ライス・味噌汁 | ジャーマンポテト<br>リンゴ<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               | 海老フライカレー  | 塩ラーメン                            | シーフードピラフ                     | 味噌ラーメン                             | 穴子天井                   |                                  |                               |                               |

| 夕食 | 16:30<br>\$<br>18:30 | A定食 | ハッシュドポークピラフ<br>873 kcal           | ミートソーススパゲティー<br>672 kcal            |  | 台湾風豚角煮丼<br>576 kcal           | 味噌野菜ラーメン<br>404 kcal         | 豆腐ハンバーグ照焼きソース<br>321 kcal        | 豚肉とたっぷり野菜炒め<br>252 kcal            |
|----|----------------------|-----|-----------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
|    |                      | 副菜  | ささみチーズカツ<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | ツナとごぼうの卵とじ<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス |                                                                                       | 海鮮焼売<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | 春巻き<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | カレーコロッケ<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | 枝豆ペペロンチーノ<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス |
| 夜食 | 21:00<br>~<br>21:25  |     | おにぎり・かつお                          | いなり寿司                               | パン                                                                                    | 鶏そぼろ丼                         | 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。

★お米は道産米を使用しております。

うがい・手洗いで  
風邪予防!



## ポイント

～～～ 風邪の予防は何と言っても、うがい・手洗いです～～～

ウィルスに感染しないよう、衛生面に注意することが最善の予防策です。うがい・手洗いはこまめにしましょう。

また、適度な運動やバランスの良い食事、極端な厚着を避けるなど

抵抗力を養う体づくりを心がけることも大切です。

