

		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	 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	ウインナー サケのマヨネーズ焼き 青野菜の胡麻和え 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	ポテトフライ 目玉焼き サツマイモサラダ 筑前煮 ツナディップ 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 ひじき煮 ヨーグルト みかん 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 インゲン白和え きのことコーンバター 春雨の中華サラダ 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
		7:00 S 8:00						

		カレー三昧の日!!							
昼食	 12:40 S 13:20	A定食	ヒレカツ 300 kcal	<b>海老フライカレー</b> 908 kcal	チキンステーキレモンペッパー焼き 412 kcal	豚肉のスタミナ炒め 251 kcal	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
		B定食	南海鶏飯 813 kcal	<b>唐揚げカレー</b> 971 kcal	牛肉あんかけご飯 630 kcal	シーフードピラフ 572 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
		副菜	大根とツナの和風サラダ なすとがんもの田舎煮 味噌汁	春巻き しらすと胡瓜の和え物 ライス・味噌汁	春雨の中華サラダ 厚揚げと白菜の味噌炒め ライス・味噌汁	味噌おでん 冷奴 ライス・味噌汁	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
		カレー	<b>ポークカレー</b>	<b>ポークカレー</b>	<b>ポークカレー</b>	<b>ポークカレー</b>	<b>ポークカレー</b>	<b>ポークカレー</b>	
		丼&パスタ	醤油ラーメン	<b>海老フライカレー</b>	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 S 18:30	A定食	ハッシュドポークピラフ 873 kcal	ミートソーススパゲティ 672 kcal	 開催!! <b>ウインナー祭</b> 乞う御期待!!	台湾風豚角煮丼 576 kcal	味噌野菜ラーメン 404 kcal	豆腐ハンバーグ照焼きソース 321 kcal	豚肉とたっぷり野菜炒め 252 kcal
		副菜	ささみチーズカツ ミックスサラダ スープ ライス	ツナとごぼうの卵とじ ミックスサラダ スープ ライス		海鮮焼売 ミックスサラダ 味噌汁 ライス	春巻き 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	枝豆ペペロンチーノ ミックスサラダ 味噌汁 ライス
夜食	21:00 ~ 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。 ★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。



## 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。



AIM SERVICES CO., LTD.

|    |                                                                                                                                   | 12月5日 月                                                                                               | 12月6日 火                                                                                                       | 12月7日 水                                                                                                         | 12月8日 木                                                                                           | 12月9日 金                                                                                                | 12月10日 土                                                                                         | 12月11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>だし巻玉子焼き<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>生卵<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(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>生卵<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>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>生卵<br>牛乳・ジュース | チキンナゲット<br>アスパラ胡麻和え<br>切干大根<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>生卵<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(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>生卵<br>牛乳・ジュース | メンチカツ<br>トマトとビーンズのサラダ<br>湯豆腐<br>肉じゃが<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>生卵<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>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>生卵<br>牛乳・ジュース |
|    |                                                                                                                                   | 7:00<br>S<br>8:00                                                                                     |                                                                                                               |                                                                                                                 |                                                                                                   |                                                                                                        |                                                                                                  |                                                                                                              |

| 昼食    | <br>12:50<br>S<br>13:25 | A定食                                 | ビーフジンジャー<br>403 kcal          | 食育の日テーマ<br>「味噌」<br>鶏肉の<br>おろし味噌だれ | フライドチキンサラダ仕立て<br>505 kcal          | 新イベント!! 焼き麺部<br>三重県名物<br>亀山みそ<br>焼きうどん     | 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            |                                   | 舞茸牛丼<br>711 kcal                   |                                            | 焼きホッケ<br>228 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                                                                                                   | 塩ラーメン                               | 舞茸牛丼                          | 亀山みそ焼きうどん                         | 醤油ラーメン                             | 照焼きチキン丼                                    |                                 |                       |                         |

| 夕食 | <br>16:30<br>S<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             | <br>寿司パーティー | 鶏肉スタミナ焼き<br>381 kcal                 | 塩野菜ラーメン<br>371 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 |                                                                                                  | 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 | 焼売<br>ミックスサラダ<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 | パン                                | ピザまん                              | おにぎり・いりこ菜                                                                                        | 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。あらかじめご了承ください。よろしくお願ひいたします。

★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。



## ポイント

~~~~ 食育の日・今月のテーマは「味噌」です ~~~~

お味噌に関することわざは、昔から多くあります。有名なものでは「味噌汁は朝の毒消し」と言うのがあります。

朝食の一杯の味噌汁は体にいいですよ。という意味で、味噌の栄養が優れているところから来ています。



|    |   | 12月12日 月   | 12月13日 火   | 12月14日 水   | 12月15日 木  | 12月16日 金  | 12月17日 土  | 12月18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>サケのマヨネーズ焼き<br>じゃがいもと挽肉炒め<br>ヨーグルト(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>生卵<br>牛乳・ジュース | フライドポテト<br>煮卵<br>さつまいもサラダ<br>ウインナーとキャベツの炒め<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>生卵<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>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>生卵<br>牛乳・ジュース | 鶏唐揚げ<br>ツナとインゲンのマヨ和え<br>春雨サラダ<br>ヨーグルト(パイン)<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>生卵<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>きのことコーンのソテー<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>生卵<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>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>生卵<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>さつまいも揚げと大根の煮物<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>生卵<br>牛乳・ジュース |
|    |   | 7:00<br>S<br>8:00  |  |  |   |   |   |  |

| 昼食       | <br>12:50<br>S<br>13:25 | A定食                         | 豚肉キムチマヨネーズ                            | 韓国風鶏肉の照焼き                     | 豚ロースのソテーオニオン                       | 豚ロース磯辺揚げ                        | チキンポテトチーズ焼き                        | 油淋鶏      | 牛焼肉丼 |
|----------|--|-----------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|----------|------|
|          |  | 519 kcal                    | 431 kcal                              | 342 kcal                      | 555 kcal                           | 568 kcal                        | 555 kcal                           | 704 kcal |      |
| B定食      | 海老天ぷら盛り合わせ   | 豚すき焼き丼                      | 鮭の塩焼き                                 | ビビンバ丼                         | オムハヤシ                              | スパゲティーカルボナーラ                    | ミックスプレート                           |          |      |
| 325 kcal | 645 kcal   | 257 kcal                    | 662 kcal                              | 513 kcal                      | 680 kcal                           | 208 kcal                        |                                    |          |      |
| 副菜       | 大根そぼろあんかけ<br>ほうれん草お浸し<br>ライス・味噌汁   | 春雨サラダ<br>もち巾着の煮物<br>ライス・味噌汁 | さつまいも揚げとこんにゃく煮<br>白菜のなめ茸和え<br>ライス・味噌汁 | もやしとハムの和え物<br>肉じゃが<br>ライス・味噌汁 | 海鮮大焼売<br>コーンとブロッコリーのサラダ<br>ライス・味噌汁 | ブロッコリーサラダ<br>オレンジゼリー<br>ライス・味噌汁 | 茄子の肉味噌がけ<br>ささみと胡瓜の梅肉和え<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                             |                                 |                                    |          |      |
| 井&パスタ    | 味噌ラーメン   | 豚すき焼き丼                      | 塩ラーメン                                 | ビビンバ丼                         | 醤油ラーメン                             |                                 |                                    |          |      |

| 夕食 | <br>16:30<br>S<br>18:30 | A定食                               | 豚月見丼                           | 鮭のバター焼き                           | 名古屋発祥<br>台湾ラーメン<br> 餃子<br>ミックスサラダ<br>ライス | 青雲寮<br>イベント<br>もちつき | トマトソースハンバーグ | 鶏竜田揚げ |
|----|--|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|---|---------------------|-------------|-------|
|    |  | 656 kcal                          | 418 kcal                       | 299 kcal                          |   |                     | 587 kcal    |       |
| 副菜 | エビカツ<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス  | タンドリーチキン<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | 味噌おでん<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | 白滝の五目炒め煮<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス |   |                     |             |       |
| 夜食 | 21:00<br>~<br>21:25  | 照焼きチキンマン                          | おにぎり・梅                         | ケーキ                               | 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。あらかじめご了承ください。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。



## ポイント

～～～ 受験生の皆さんへ、たまには息抜きも必要です ～～～

受験シーズンまだまだ中、皆さん頑張っていることと思います。でも時には息抜きも必要かも…

12月のイベントでおもいきり食べて楽しんで、息抜きをしましょう。また頑張るためにも…



|    |   | 12月19日 月   | 12月20日 火  | 12月21日 水  | 12月22日 木  | 12月23日 金   | 12月24日 土   | 12月25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>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>生卵<br>牛乳・ジュース | ポテトフライ<br>目玉焼き<br>竹輪と根菜の煮物<br>ヨーグルト(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>生卵<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>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>生卵<br>牛乳・ジュース | チキンナゲット<br>アスパラ胡麻和え<br>切干大根<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>生卵<br>牛乳・ジュース | ハンバーグ<br>鯖の塩焼き<br>春雨とほうれん草のナムル<br>ヨーグルト(トロピカル)<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>生卵<br>牛乳・ジュース | メンチカツ<br>トマトとビーンズのサラダ<br>湯豆腐<br>肉じゃが<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>生卵<br>牛乳・ジュース |          |
|    |   | 7:00<br>S<br>8:00  |   |   |   |  |  |          |

| 昼食    | <br>12:10<br>S<br>12:55 | A定食        | 焼き鳥丼<br>799 kcal  | 麻婆茄子<br>204 kcal | ポークソテーイタリアン<br>515 kcal | チキンソテーバーベキューソース<br>381 kcal | チキンカツ<br>366 kcal | ミックスプレート<br>417 kcal |
|-------|--|------------|---|------------------|-------------------------|-----------------------------|-------------------|----------------------|
|       |  | B定食        | 鯖の南蛮漬け<br>494 kcal<br>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<br>ひじきと蓮根のヘルシー金平<br>もやし・胡瓜の中華風冷奴<br>ライス・味噌汁<br>枝豆ペペロンチーノ<br>小松菜のなめ茸和え<br>ライス・味噌汁<br>よこすか海軍カレーコロッケ<br>おくらとツナの辛子和え<br>ライス・味噌汁<br>ツナサラダ<br>もやしと小松菜のナムル<br>ライス・味噌汁<br>ひじきとさつま揚げの炒め煮<br>ブロッコリーの明太子ソース<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               |
| 井&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  | 海老フライ卵とじ丼        | 塩ラーメン                   |                             |                   |                      |

| 夕食 | <br>16:30<br>S<br>18:30 | A定食 | ヒレカツ卵とじ丼<br>758 kcal   | ポークソテー<br>362 kcal | 昔風喫茶店のナポリタン<br>732 kcal | 野菜たっぷり醤油ラーメン<br>401 kcal | ビーフストロガノフ<br>319 kcal |          |
|----|--|-----|--|--------------------|-------------------------|--------------------------|-----------------------|----------|
|    |  | 副菜  | じゃが芋の炒め<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス<br>厚揚げの中華風そぼろ煮<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス<br>大学芋<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス<br>えびとキャベツと卵の炒め<br>ミックスサラダ<br>ライス<br>白身フライ<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | 夜食                 | 21:00<br>~<br>21:25     | パン                       | 豚肉スタミナ丼               | おにぎり・ワカメ |

★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。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。



## ポイント

～～～ “師走” 語源を知っていますか? ～～～

師走とは、「お寺のご住職(師)も、この月にはあわただしく走りだす」が語源と言われています。

クリスマス・年の瀬の忙しさが落ち着きを失わせる。こんな時は、事故や怪我が発生しやすいので、十分気を付けて!!

