

# weekly Menu

		1月2日 月	1月3日 火	1月4日 水	1月5日 木	1月6日 金	1月7日 土	1月8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			グリルベーコン スクランブルエッグ 高野豆腐の煮物  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 生卵 牛乳・ジュース	鶏唐揚げ 目玉焼き ひじき煮  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 生卵 牛乳・ジュース	ハンバーグ 鯖の塩焼き 玉子豆腐 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 生卵 牛乳・ジュース	メンチカツ 切干大根 白菜とエノキのカレー風味  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 生卵 牛乳・ジュース	グリルチキン オムレツ さつま揚げと大根の煮物  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 生卵 牛乳・ジュース
		7:00 \$ 8:00						
昼食	 12:50 \$ 13:25	A定食		グリルチキントマトソース 474 kcal	厚切りポーク生姜焼き 320 kcal	鶏天丼 771 kcal	鶏そぼろ三色丼 800 kcal	豚肉の胡麻みそ焼き 320 kcal
		B定食						
		カレー定食		餃子 ツナと白菜の煮物 ライス・味噌汁	カボチャコロッケ 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
		ラーメン定食						
		副菜						
夕食	 16:30 \$ 18:30	A定食		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	シーフードフライ 544 kcal	唐揚げカレー 971 kcal	豚肉たっぷり野菜炒め 623 kcal
		副菜		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	めかぶと大根の和え物 ミックスサラダ 味噌汁 ライス	鶏つくねの根菜煮 ミックスサラダ 味噌汁 ライス	枝豆ペペロンチーノ ミックスサラダ スープ	カレーコロッケ ミックスサラダ 味噌汁
夜食	21:00 ~ 21:25			いなり寿司	おにぎりかつお	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。

	1月9日 月	1月10日 火	1月11日 水	1月12日 木	1月13日 金	1月14日 土	1月15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 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 生卵 牛乳・ジュース	ポテトフライ 目玉焼き 竹輪と根菜煮物 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 生卵 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 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 生卵 牛乳・ジュース	チキンナゲット アスパラ胡麻和え ヨーグルト(ナタデココ) 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 生卵 牛乳・ジュース	ハンバーグ 鯖の塩焼き インゲン白和え 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 生卵 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 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 生卵 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 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 生卵 牛乳・ジュース

昼食	12:50 \$ 13:25	A定食	豚すき焼き丼 645 kcal	韓国風鶏肉の照焼き 431 kcal	豚ロース磯辺揚げ 555 kcal	チキンポテトチーズ焼き 568 kcal	とんかつ定食 725 kcal	豚肉のスタミナ炒め 681 kcal	チキンソテーデミソース 729 kcal
		B定食				ピピンバ丼 662 kcal	麻婆豆腐丼 678 kcal	鶏天丼 594 kcal	赤魚の西京みそ焼き 529 kcal
		カレー定食					ポークカレー 877 kcal	ポークカレー 877 kcal	
		ラーメン定食					塩ラーメン 431 kcal	塩ラーメン 431 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	きんぴらごぼう 青りんごゼリー ライス・味噌汁	がんと小松菜の煮物 春巻き ライス・味噌汁	ポテトカレーソテー 白菜のなめ茸和え ライス・味噌汁

夕食	16:30 \$ 18:30	A定食	鶏唐揚げ胡麻マヨ丼 963 kcal	ビーフトマトパスタ 946 kcal	ハンバーグクリームソース 275 kcal	ポークソテー和風おろしソース 238 kcal	豚肉のキムチマヨネーズ 519 kcal	鮭の葱味噌焼き 696 kcal	海老たま丼 609 kcal
		副菜	れんこんと豚の味噌炒め ミックスサラダ 味噌汁 ライス	焼売 ミックスサラダ スープ ライス	豚肉と里芋と大根の煮物 ミックスサラダ スープ ライス	茄子とズッキーニのオイスターソース炒め ミックスサラダ 味噌汁 ライス	りんご ミックスサラダ 味噌汁 ライス	ホタテクリームコロッケ ミックスサラダ 豚汁 ライス	味噌おでん ミックスサラダ 味噌汁 ライス
夜食	21:00 ~ 21:25		焼きおにぎり	パン	おにぎりいりこ菜飯	豚肉スタミナ丼	鶏そぼろ丼		

★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、味噌汁がつきます。

★お米は道産米を使用しております。

## ポイント



～～～ 旬の野菜や果物を食べましょう ～～～

冬に旬を迎える野菜は、大根・人参・たけのこ・蓮根・白菜・春菊などがあります。鍋物にぴったりの野菜達です。

また、具沢山の味噌汁などもお勧めです。食後には、今が旬のみかんがお勧め。



	1月16日 月	1月17日 火	1月18日 水	1月19日 木	1月20日 金	1月21日 土	1月22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 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 生卵 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(蜂蜜) 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 生卵 牛乳・ジュース	グリルベーコン スクランブルエッグ 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 生卵 牛乳・ジュース	チキンナゲット アスパラ胡麻和え 切干大根 スパゲティ・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 生卵 牛乳・ジュース	ハンバーグ 鯖の塩焼き 春雨とほうれん草 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 生卵 牛乳・ジュース	メンチカツ 湯豆腐 肉じゃが バナナ 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 生卵 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 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 生卵 牛乳・ジュース

昼食	12:50 \$ 13:25	A定食	ザンギ定食 958 kcal	ミックスフライ 737 kcal	フライドチキンサラダ仕立て 940 kcal	肉団子と鶏唐揚げ甘酢炒め 949 kcal	ポークソテーイタリアン 983 kcal	豚肉の胡麻みそ焼き 678 kcal	竹輪天ぷらうどん 502 kcal	
		B定食	黒五目醤油炒飯 593 kcal	台湾風豚角煮丼 1016 kcal	豚月見丼 761 kcal	札幌名物ジンギスカン 734 kcal	エビチリ丼 667 kcal	カレーピラフとハーブチキン 862 kcal	鯖の七味焼き 784 kcal	
		カレー定食	チキンカレー 702 kcal	チキンカレー 702 kcal	チキンカレー 702 kcal	チキンカレー 702 kcal	チキンカレー 702 kcal	チキンカレー 702 kcal		
		ラーメン定食	醤油ラーメン 448 kcal	味噌ラーメン 476 kcal	塩ラーメン 431 kcal	醤油ラーメン 448 kcal	味噌ラーメン 476 kcal	塩ラーメン 431 kcal		
		副菜	五目金平 バナナ ライス・味噌汁	湯豆腐そぼろあん 春雨とほうれん草のナムル ライス・味噌汁	キャベツの田舎炒め ブロッコリー洋風胡麻和え ライス・味噌汁	コーンコロッケ 胡瓜と竹輪の梅マヨ和え ライス・味噌汁	厚揚げと白菜の味噌炒め 海藻サラダ ライス・味噌汁	卵ともやしの炒め 小松菜とツナの辛子和え ライス・味噌汁	ささみ梅しそ揚げ もやしとハムの和え物 ライス・味噌汁	

夕食	16:30 \$ 18:30	A定食	豚肉の生姜炒め 715 kcal	鶏肉の南蛮あんかけ 923 kcal	銀鮭の塩糍漬焼き 672 kcal	醤油野菜ラーメン 502 kcal	鶏肉の山賊焼き 718 kcal	スープ餃子 645 kcal	ハヤシライス 917 kcal
		副菜	焼売 ミックスサラダ スープ ライス	イカと大根の煮物 ミックスサラダ 味噌汁 ライス	肉団子 ミックスサラダ 味噌汁 ライス	りんご ミックスサラダ 味噌汁 ライス	もやしのナムル ミックスサラダ ライス	麻婆豆腐 ミックスサラダ スープ ライス	ミカンゼリー ミックスサラダ 味噌汁 ライス

夜食	21:00 ~ 21:25	パン	ピザまん	カレーライス	パン	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。

★お米は道産米を使用しております。

## ポイント



~~~~ /ロウィルスやインフルエンザにならないために~~~~  
 冬に多い/ロウィルスによる食中毒や感染性胃腸炎、またインフルエンザなどは  
 人から人へ移ります。 /ロウィルスは、健康な人でも菌をもっている場合があります。  
 予防の第一歩は手洗いです。石鹸を使い十分に手を洗って、菌をシャットアウトしましょう。



|                                                    | 1月23日 月                                                                                                 | 1月24日 火                                                                                                        | 1月25日 水                                                                                      | 1月26日 木                                                                                                 | 1月27日 金                                                                                                        | 1月28日 土                                                                                            | 1月29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>ヨーグルト(キウイソース)<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>とろろ芋<br>杏仁フルーツ<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>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>生卵<br>牛乳・ジュース | チキンナゲット<br>ツナとインゲンのマヨ和え<br>ひじき煮<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 | ハンバーグ<br>鯖の塩焼き<br>きのこことコーンのソテー<br>オレンジ<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>切干大根<br>白菜とエノキのカレー風味<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>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 |

| 昼食<br>12:50<br>\$<br>13:25 | A定食    | ハジルチキン<br>814 kcal             | 油淋鶏<br>955 kcal            | ポーク味噌マヨソース<br>780 kcal                 | 焼きカレーハンバーグ<br>705 kcal     | チキンステーキ<br>790 kcal               | ミックスプレート<br>680 kcal              | 牛焼肉定食<br>707 kcal              |
|----------------------------|--------|--------------------------------|----------------------------|----------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|
|                            | B定食    | 豚挽肉の味噌炒め丼<br>665 kcal          | スパゲティーカルボナーラ<br>681 kcal   | シーフードフライ<br>934 kcal                   | 回鍋肉丼<br>713 kcal           | かつ丼<br>741 kcal                   | 豚肉とたっぷり野菜炒め<br>657 kcal           | 鶏唐揚げ胡麻マヨ丼<br>971 kcal          |
|                            | カレー定食  | ポークカレー<br>877 kcal             | ポークカレー<br>877 kcal         | ポークカレー<br>877 kcal                     | ポークカレー<br>877 kcal         | ポークカレー<br>877 kcal                | ポークカレー<br>877 kcal                |                                |
|                            | ラーメン定食 | 醤油ラーメン<br>448 kcal             | 味噌ラーメン<br>476 kcal         | 塩ラーメン<br>431 kcal                      | 醤油ラーメン<br>448 kcal         | 味噌ラーメン<br>476 kcal                | 塩ラーメン<br>431 kcal                 |                                |
|                            | 副菜     | 大根の中華そぼろあん<br>春雨サラダ<br>ライス・味噌汁 | 大学芋<br>豆腐じゃこサラダ<br>ライス・味噌汁 | さつま揚げとこんにゃく煮<br>白菜と胡瓜のなめ茸和え<br>ライス・味噌汁 | 中華風金平<br>ポテトサラダ<br>ライス・味噌汁 | ジャーマンポテト<br>ブロッコリーのサラダ<br>ライス・味噌汁 | 白滝の五目炒め煮<br>ほうれん草の納豆和え<br>ライス・味噌汁 | 海鮮焼売<br>もやしと竹輪の辛子和え<br>ライス・味噌汁 |

| 夕食<br>16:30<br>\$<br>18:30 | A定食 | 根室名物エスカロップ<br>778 kcal        | きんぴらご飯の鶏照り丼<br>825 kcal           | ソースチキンカツ丼<br>753 kcal           | ビーフシチュー<br>1002 kcal                      | <br>名古屋名物台湾まぜそば 古屋名物<br>台湾まぜそば<br>1,056kcal<br>キウイ<br>ミックスサラダ | 鶏竜田揚げ<br>858 kcal                         | 煮込みハンバーグトマト風<br>762 kcal          |
|----------------------------|-----|-------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------|
|                            | 副菜  | エビカツ<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | 春雨と挽肉の炒め<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | 秋刀魚生姜煮<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | じゃがいもとピーマンの牡蠣油炒め<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス |                                                                                                                                                    | じゃがいもとピーマンの牡蠣油炒め<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | さつま芋の甘露煮<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス |
| 夜食<br>21:00<br>~<br>21:25  |     | パン                            | おにぎり(梅)                           | 豚丼                              | 五目炒飯                                      |                                                                                                                                                    | 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、味噌汁がつきます。

★お米は道産米を使用しております。

## ポイント



~~~~ 発酵食品は体に良いため、積極的に食べましょう!! ~~~~

腸内の善玉菌は、発酵食品をとることで活性化されます。日々の食事に取り入れ腸内から体を元気にしていきましょう。

善玉菌には乳酸菌や・納豆菌などがあります。腸内の環境を整えたり、免疫力を高め病気などになりにくくします。

発酵食品⇒味噌・ヨーグルト・チーズ・納豆・漬物・酢など..



|  | 1月30日 月   | 1月31日 火  | 2月1日 水  | 2月2日 木  | 2月3日 金   | 2月4日 土   | 2月5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>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(パン)<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 | グリルベーコン<br>スクランブルエッグ<br>ゴーヤチャンプル<br>ツナとごぼうの和風和え<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>ライチ<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>あさりとごぼうの炒め煮<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 | メンチカツ<br>トマトとピーズのサラダ<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>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>れんこんときこのオイスター炒め<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 |

| 昼食 | 12:50<br>\$<br>13:25 | A定食    | ビーフジンジャー<br>878 kcal            | 照焼きチキンのポテサラ焼き<br>777 kcal        | メンチカツカレーソース<br>831 kcal        | チキンカツ<br>760 kcal         | 豚バラ肉の葱塩炒め<br>788 kcal     | チキンソテーバーベキューソース<br>759 kcal            | 豚肉とピーマンの細切り炒め<br>701 kcal   |
|----|----------------------|--------|---------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|---------------------------|---------------------------|--|-----------------------------|
|    |                      | B定食    | 鶏そぼろ三色丼<br>808 kcal             | さんまの塩焼き<br>663 kcal              | 海鮮天丼<br>671 kcal               | 鮭高菜炒飯<br>684 kcal         | ピビンバ丼<br>672 kcal         | 帯広風豚丼<br>704 kcal                      | ソース焼きそば<br>544 kcal         |
|    |                      | カレー定食  | ビーフカレー<br>911 kcal              | ビーフカレー<br>911 kcal               | ビーフカレー<br>911 kcal             | ビーフカレー<br>911 kcal        | ビーフカレー<br>911 kcal        | ビーフカレー<br>911 kcal                     |                             |
|    |                      | ラーメン定食 | 醤油ラーメン<br>448 kcal              | 味噌ラーメン<br>476 kcal               | 塩ラーメン<br>431 kcal              | 醤油ラーメン<br>448 kcal        | 味噌ラーメン<br>476 kcal        | 塩ラーメン<br>431 kcal                      |                             |
|    |                      | 副菜     | ミニ鮭フライ<br>キャベツのおかか和え<br>ライス・味噌汁 | キーマカレーコロッケ<br>グレープゼリー<br>ライス・味噌汁 | 豆腐と菜の花の炒め<br>じゃこポテト<br>ライス・味噌汁 | ねばね～ぼサラダ<br>焼売<br>ライス・味噌汁 | ハムエッグ<br>ツナサラダ<br>ライス・味噌汁 | 厚揚げと白菜の味噌炒め<br>海苔とほうれん草のナムル<br>ライス・味噌汁 | スパゲティーサラダ<br>春巻き<br>ライス・味噌汁 |

| 夕食 | 16:30<br>\$<br>18:30 | A定食 | ヒレカツ卵とじ丼<br>760 kcal              | ポークソテー和風おろしソース<br>750 kcal     | 昔風ナポリタン<br>733 kcal                  | 鶏肉スタミナ焼き<br>759 kcal            |  | 銀鮭の照焼き<br>682 kcal             | メキシカンピラフ<br>749 kcal |
|----|----------------------|-----|-----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|---|--------------------------------|----------------------|
|    |                      | 副菜  | じゃがいもの炒め<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | 白身フライ<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | 鶏肉と根菜のカレー炒め<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | ホタテフライ<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 | パン                   |
| 夜食 | 21:00<br>~<br>21:25  |     | パン                                | おにぎり(わかめ)                      | 他人丼                                  | 照焼きチキンマン                        |   |                                |                      |

★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、味噌汁が付きま。

★お米は道産米を使用しております。

## 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！

