

	2月6日 月	2月7日 火	2月8日 水	2月9日 木	2月10日 金	2月11日 土	2月12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(パイン) 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 生卵 牛乳・ジュース	ポテトフライ 目玉焼き ウインナーとキャベツの炒め サツマイモサラダ 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	グリルベーコン スクランブルエッグ 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 生卵 牛乳・ジュース	鶏の唐揚 ツナとインゲンのマヨ和え ひじき煮 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	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	鶏肉の照焼き 654 kcal	豚肉の生姜焼き 658 kcal	キャベツ入りメンチカツ 753 kcal	鶏竜田揚げ 858 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	海老フライセット 933 kcal	大盛り炒飯 610 kcal	五目中華丼 639 kcal	ロコモコ 702 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	ポークカレー 877 kcal	ポークカレー 877 kcal	ポークカレー 877 kcal	ポークカレー 877 kcal	
	ラーメン定食	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	醤油ラーメン 448 kcal	
	副菜	切干大根の煮物 トマトとじゃこのサラダ ライス・味噌汁	海鮮焼売 もやしのナムル ライス・味噌汁	竹輪と根菜の煮物 ささみと胡瓜の梅肉和え ライス・味噌汁	カボチャのアーモンドソテー オレンジ 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	がんもと小松菜の煮物 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	焼きホッケ 528 kcal	ヒレカツ 658 kcal	和風おろしハンバーグ 607 kcal	味噌野菜ラーメン 533 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	野菜コロッケ ミックスサラダ 味噌汁 ライス	穂先たけのこの土佐煮 ミックスサラダ スープ ライス	イカリングフライ ミックスサラダ スープ ライス	プリン 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		カレーピラフ	かつおおにぎり	豚肉スタミナ丼	パン	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、よろしくお願いいたします。

★定食には小鉢が2品、ライス、味噌汁が付きまます。

★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・さつま芋・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！



|                                                    | 2月13日 月                                                                                                 | 2月14日 火                                                                                              | 2月15日 水                                                                                             | 2月16日 木                                                                                                  | 2月17日 金                                                                                             | 2月18日 土                                                                                                   | 2月19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(蜂蜜)<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>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>アスパラ胡麻和え<br>切干大根<br>スパゲティサラダ<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(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>湯豆腐<br>肉じゃが<br>バナナ<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                                 | ザンギ定食                                | ミックスフライ                               | フライドチキンサラダ仕立て              | 肉団子と鶏唐揚げ甘酢炒め                       | カレー三昧の日                           | 豚肉の胡麻みそ焼き     | 竹輪天ぷらうどん |
|--------|------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|---------------|----------|
|        |                        |                                     | 958 kcal                             | 737 kcal                              | 940 kcal                   | 949 kcal                           |                                   | 678 kcal      | 502 kcal |
|        |                        | B定食                                 | 黒五目醤油炒飯                              | 台湾風豚角煮丼                               | 豚月見丼                       | 札幌名物ジンギスカン                         |                                   | カレーピラフとハーブチキン | 鯖の七味焼き   |
|        |                        |                                     | 593 kcal                             | 1016 kcal                             | 761 kcal                   | 734 kcal                           |                                   | 862 kcal      | 784 kcal |
|        |                        | カレー定食                               | チキンカレー                               | チキンカレー                                | チキンカレー                     | チキンカレー                             |                                   | 海老フライカレー      | チキンカレー   |
|        | 702 kcal               | 702 kcal                            | 702 kcal                             | 702 kcal                              | 915 kcal                   | 702 kcal                           |                                   |               |          |
| ラーメン定食 | 醤油ラーメン                 | 味噌ラーメン                              | 塩ラーメン                                | 醤油ラーメン                                | 鶏の唐揚げカレー                   | 塩ラーメン                              |                                   |               |          |
|        | 448 kcal               | 476 kcal                            | 431 kcal                             | 448 kcal                              | 1003 kcal                  | 431 kcal                           |                                   |               |          |
| 副菜     | 五目金平<br>バナナ<br>ライス・味噌汁 | 湯豆腐そぼろあん<br>春雨とほうれん草のナムル<br>ライス・味噌汁 | キャベツの田舎炒め<br>ブロッコリー洋風胡麻和え<br>ライス・味噌汁 | 厚揚げと白菜の味噌炒め<br>胡瓜と竹輪の梅マヨ和え<br>ライス・味噌汁 | コーンコロケ<br>海藻サラダ<br>ライス・味噌汁 | 卵ともやしの炒め<br>小松菜とツナの辛子和え<br>ライス・味噌汁 | ささみ梅しそ揚げ<br>もやしとハムの和え物<br>ライス・味噌汁 |               |          |

| 夕食 | 16:30<br>\$<br>18:30 | A定食       | 豚肉の生姜炒め  | 鶏肉の南蛮あんかけ | 銀鮭の塩糍漬け焼き | 醤油野菜ラーメン | 鶏肉の山賊焼き  | スープ餃子    | ハヤシライス   |
|----|----------------------|-----------|----------|-----------|-----------|----------|----------|----------|----------|
|    |                      |           | 715 kcal | 923 kcal  | 672 kcal  | 502 kcal | 718 kcal | 645 kcal | 917 kcal |
| 副菜 | 焼売                   | イカと大根の煮物  | 肉団子      | りんご       | もやしのナムル   | 麻婆豆腐     | ミカンゼリー   |          |          |
|    | ミックスサラダ              | ミックスサラダ   | ミックスサラダ  | ミックスサラダ   | ミックスサラダ   | ミックスサラダ  | ミックスサラダ  |          |          |
|    | スープ                  | 味噌汁       | 味噌汁      | 味噌汁       | 味噌汁       | スープ      | 味噌汁      |          |          |
|    | ライス                  | ライス       | ライス      | ライス       | ライス       | ライス      | ライス      |          |          |
| 夜食 | 21:00<br>~<br>21:25  | おにぎり・いりこ菜 | パン       | カレーライス    | ピザまん      | 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。

★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、味噌汁が付きまます。

★お米は道産米を使用しております。

## ポイント



~~~~ 旬の食材を食べよう。2月の野菜・果物 ~~~~~

旬の野菜・果物・海産物等は、美味しいだけでなく、栄養価も高いので旬の食材を食べましょう。
野菜⇒菜の花・ブロッコリー・小松菜・春菊等、果物⇒はっさく・ネコポン・いよかん・レモン・キンカン等



| | 2月20日 月 | 2月21日 火 | 2月22日 水 | 2月23日 木 | 2月24日 金 | 2月25日 土 | 2月26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(キウイソース)
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
生卵
牛乳・ジュース | ポテトフライ
目玉焼き
とろろ芋
杏仁フルーツ
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
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
生卵
牛乳・ジュース | 鶏の唐揚
ツナとインゲンのマヨ和え
ひじき煮
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 | ハンバーグ
鯖の塩焼き
きのこことコーンのソテー
オレンジ
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
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
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 | バジルチキン
814 kcal | 油淋鶏
955 kcal | ポーク味噌マヨソース
780 kcal | 焼きカレーハンバーグ
705 kcal | チキンステーキ
790 kcal | ミックスプレート
680 kcal | 牛焼肉定食
707 kcal |
|----------------------------|---|--------|--------------------------------|----------------------------|--|----------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|
| | | B定食 | 豚挽肉の味噌炒め丼
665 kcal | スパゲティーカルボナーラ
681 kcal | シーフードフライ
934 kcal | 回鍋肉丼
713 kcal | かつ丼
741 kcal | 豚肉とたっぶり野菜炒め
657 kcal | 鶏唐揚げ胡麻マヨ丼
971 kcal |
| | | カレー定食 | ポークカレー
877 kcal | ポークカレー
877 kcal | ポークカレー
877 kcal | ポークカレー
877 kcal | ポークカレー
877 kcal | ポークカレー
877 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 | 大根の中華そぼろあん
春雨サラダ
ライス・味噌汁 | 大学芋
豆腐じゃこサラダ
ライス・味噌汁 | さつま揚げとこんにゃく煮
白菜と胡瓜のなめ茸和え
ライス・味噌汁 | 中華風金平
ポテトサラダ
ライス・味噌汁 | ジャーマンポテト
ブロッコリーのサラダ
ライス・味噌汁 | 白滝の五目炒め煮
ほうれん草の納豆和え
ライス・味噌汁 | 海鮮焼売
もやしと竹輪の辛子和え
ライス・味噌汁 |

| 夕食
16:30
\$
18:30 |  | A定食 | 根室名物エスカロップ
778 kcal | きんぴらご飯の鶏照り丼
825 kcal | ソースチキンカツ丼
753 kcal | ビーフシチュー
1002 kcal | 道頓堀発祥
やみつきラーメン
482kcal
キウイ
ミックスサラダ | 鶏竜田揚げ
858 kcal | 煮込みハンバーグトマト風
762 kcal |
|----------------------------|---|-----|-------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|---|---|-----------------------------------|-----------------------------|
| | | 副菜 | エビカツ
ミックスサラダ
スープ
ライス | 春雨と挽肉の炒め
ミックスサラダ
味噌汁
ライス | 秋刀魚生姜煮
ミックスサラダ
味噌汁
ライス | じゃがいもとピーマンの牡蠣油炒め
ミックスサラダ
味噌汁
ライス | | さつま芋の甘露煮
ミックスサラダ
スープ
ライス | 餃子
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) | 豚丼 | 五目炒飯 | 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。

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・さつま芋・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！



|                                                    | 2月27日 月                                                                                                 | 2月28日 火                                                                                              | 3月1日 水                                                                                              | 3月2日 木                                                                                                      | 3月3日 金                                                                                         | 3月4日 土                                                                                                       | 3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<br>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<br>16:30<br>\$<br>18:30 | A定食 | ヒレカツ卵とじ丼<br>760 kcal              | <br>カニ食べ放題!! | 昔風ナポリタン<br>733 kcal                  | 鶏肉スタミナ焼き<br>759 kcal            | 塩野菜ラーメン<br>371 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 |                                                                                                  | 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 | 餃子<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<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス |
| 夜食<br>21:00<br>~<br>21:25  |     | おにぎり(わかめ)                         | パン                                                                                               | 他人丼                                  | 照焼きチキンマン                        | 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。

## 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。

