

		4月3日 月	4月4日 火	4月5日 水	4月6日 木	4月7日 金	4月8日 土	4月9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	<h2>お帰りなさい & 入学おめでとう</h2>					ウインナードック 秋刀魚生姜焼き 切干大根 白菜とエノキのカレー炒め 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 牛乳・ジュース	グリルチキン 赤魚の塩焼き 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 牛乳・ジュース		
							豚肉のスタミナ炒め 681 kcal	チキンソテーデミソース 729 kcal		
昼食	 A定食 B定食 カレー定食 ラーメン定食 副菜	<h2>お帰りなさい & 入学おめでとう</h2>					鶏天丼 594 kcal	ヒレカツカレー 744 kcal		
							/		/	
							/		/	
							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 青りんごゼリー ライス・味噌汁		
夕食	 A定食 副菜	<h2>お帰りなさい & 入学おめでとう</h2>					豚肉のキムチマヨネーズ 519 kcal	鮭のチーズ焼き 686 kcal	海老たま丼 609 kcal	
							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	<h2>お帰りなさい & 入学おめでとう</h2>					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。あらかじめご了承ください。

★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



しっかり
食べよう
朝ごはん

~~~~朝ご飯はとても大事です。毎日、朝ご飯をしっかり食べましょう!!~~~~  
 朝ご飯を抜くと、脳のエネルギーが不足して、集中力や記憶力の低下に繋がります。  
 食欲がない時でも、スープや味噌汁・ヨーグルトやコーンフレークだけでも食べるようにしましょう!!



|    |                                                                                                                                   | 4月10日 月                                                                                       | 4月11日 火                                                                                       | 4月12日 水                                                                                            | 4月13日 木                                                                                           | 4月14日 金                                                                                             | 4月15日 土                                                                             | 4月16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>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>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>牛乳・ジュース | チキンナゲット<br>すけそうだらの粕漬焼き<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(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 | ウィナードック<br>肉じゃが<br>冷奴<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>牛乳・ジュース | グリルチキン<br>赤魚の塩焼き<br>オムレツ<br><small>れんこんときのこオイスター炒め</small><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 |
|    |                                                                                                                                   | A定食<br>769 kcal                                                                               | ミックスフライ<br>737 kcal                                                                           | フライドチキンサラダ仕立て<br>940 kcal                                                                          | 肉団子と鶏唐揚げ甘酢炒め<br>949 kcal                                                                          | チキンステーキレモンペッパー焼き<br>790 kcal                                                                        | 豚肉の胡麻みそ焼き<br>678 kcal                                                               | カレー南蛮うどん<br>955 kcal                                                                                             |
| 昼食 | <br>12:40<br>13:20                               | B定食<br>黒五目醤油炒飯<br>593 kcal                                                                    | ビビンバーク井<br>1066 kcal                                                                          | 豚月見井<br>761 kcal                                                                                   | 札幌名物ジンギスカン<br>734 kcal                                                                            | カツ丼<br>741 kcal                                                                                     | カレーピラフとハーブチキン<br>862 kcal                                                           | 海鮮チリソース丼<br>533 kcal                                                                                             |
|    |                                                                                                                                   | カレー定食<br>チキンカレー<br>702 kcal                                                                   | チキンカレー<br>702 kcal                                                                            | チキンカレー<br>702 kcal                                                                                 | チキンカレー<br>702 kcal                                                                                | チキンカレー<br>702 kcal                                                                                  |                                                                                     |                                                                                                                  |
|    |                                                                                                                                   | ラーメン定食<br>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                                                                                  |                                                                                     |                                                                                                                  |
|    |                                                                                                                                   | 副菜<br>五目金平<br>フルーツキャロットゼリー<br>ライス・味噌汁                                                         | 湯豆腐そぼろあん<br><small>春雨とほうれん草のナムル</small><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 | <br>16:30<br>18:30                             | A定食<br>豚肉の生姜炒め<br>715 kcal                                                                    | 鶏肉の南蛮あんかけ<br>923 kcal                                                                         | 鯖の西京焼き<br>729 kcal                                                                                 | 塩野菜ラーメン<br>406 kcal                                                                               | 野菜ゴロゴロハヤシライス<br>637 kcal                                                                            | 台湾炒飯<br>468 kcal                                                                    | 豚肉のピザ風焼き<br>841 kcal                                                                                             |
|    |                                                                                                                                   | 副菜<br>焼売<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス                                                             | 温野菜カレー風味<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス                                                             | 厚揚げキムチ炒め<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                                                                       | みかんゼリー<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス                                                                     | イカと大根の煮物<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス                                                   | ヨーグルト<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                                                                                            | おにぎり・いりこ菜                                                                                     | カレーライス                                                                                             | パン                                                                                                | ピザまん                                                                                                |                                                                                     |                                                                                                                  |

★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。

★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



手を洗いましょう

～・・・石鹸を使って手を洗いましょう!! 手には目に見えないバイ菌・ウィルスがいっぱい!!～・・・

風邪などの病気や食中毒から体を守るためには、手洗いはとても大切です。多くは、原因となる病原体が付着した手で料理を作ったり、食事をしたり、目や鼻などをこすることによって発病します。手を洗ってバイ菌をシャットアウト!!



|    |                                                                                                                                   | 4月17日 月                                                                                        | 4月18日 火                                                                                     | 4月19日 水                                                                                                          | 4月20日 木                                                                                               | 4月21日 金                                                                                            | 4月22日 土                                                                                         | 4月23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 | ウイナー<br>鮭塩焼き<br>白菜と油揚げの炒め煮<br>ヨーグルト(キウイ)<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>高野豆腐の野菜添え<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>牛乳・ジュース | グリルベーコン<br>スクランブルエッグ<br>とろろ芋<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                   | 鶏の唐揚<br>すけそうだらの粕漬け焼き<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>牛乳・ジュース | ハンバーグ<br>鯖の塩焼き<br>きのことコーンのバターソテー<br>グレープフルーツ<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>牛乳・ジュース | ウイナードック<br>秋刀魚生姜煮<br>白菜とエノキのカレー炒め<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>牛乳・ジュース | グリルチキン<br>赤魚の塩焼き<br>オムレツ<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>牛乳・ジュース |
|    |                                                                                                                                   | 7:00<br>\$<br>8:00                                                                             |                                                                                             |                                                                                                                  |                                                                                                       |                                                                                                    |                                                                                                 |                                                                                               |
| 昼食 | <br>12:40<br>\$<br>13:20                         | A定食<br>豚挽肉の味噌炒め丼<br>665 kcal                                                                   | 油淋鶏<br>955 kcal                                                                             | ポーク味噌マヨソース<br>781 kcal                                                                                           | 焼きカレーハンバーグ<br>705 kcal                                                                                | 照焼きチキン丼<br>813 kcal                                                                                | 鶏唐揚げ胡麻マヨ丼<br>985 kcal                                                                           | 牛焼肉定食<br>707 kcal                                                                             |
|    |                                                                                                                                   | B定食<br>チキンクリーム煮<br>754 kcal                                                                    | しらすと桜えびの春パスタ<br>909 kcal                                                                    |  鯖とまるごとピーマンのスパゲティー<br>610kcal | 回鍋肉<br>713 kcal                                                                                       | 豚肉たっぷり野菜炒め<br>633 kcal                                                                             | ミックスプレート<br>680 kcal                                                                            | ソース焼きそば<br>544 kcal                                                                           |
|    |                                                                                                                                   | カレー定食<br>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<br>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<br>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<br>シーフードパエリア<br>503 kcal                                                                   | 鯖の竜田揚げ<br>850 kcal                                                                          | ソースチキカツ丼<br>753 kcal                                                                                             | ビーフシチュー<br>1002 kcal                                                                                  | ジンギスカン祭り<br>プルコギ<br>869 kcal                                                                       | 鶏の春キャベツのさっぱり煮<br>573 kcal                                                                       |                                                                                               |
|    |                                                                                                                                   | 副菜<br>カニクリームコロッケ<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス                                                      | 焼きビーフカレー風味<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<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                                                                             | 里芋の味噌そぼろあん<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス                                                                   | 食べやすい味付けを<br>使用し、ラムの他に<br>豚肉もご用意致します。                                                              | 梅じゃこオクラの冷奴<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス                                                             | 海老玉子炒め<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス                                                               |
| 夜食 | 21:00<br>~<br>21:25                                                                                                               | いなり寿司                                                                                          | パン                                                                                          | おにぎり(梅)                                                                                                          | 五目炒飯                                                                                                  | 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。あらかじめご了承ください。

★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



~~~~19日は食育の日 今月のテーマは「ピーマン」です。~~~~

皆さんは知っていましたか?ピーマンはとうがらしの仲間なんですよ!!

しかし、辛味成分(カプサイシン)は、ほとんど含まず、抗酸化作用を持つ栄養素を多く含んでいる為、体にすごくいいんですよ!!



| | | 4月24日 月 | 4月25日 火 | 4月26日 水 | 4月27日 木 | 4月28日 金 | 4月29日 土 | 4月30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
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(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 | グリルベーコン
焼きさつま揚げ
スクランブルエッグ
ツナとごぼうの和風和え
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
牛乳・ジュース | チキンナゲット
すけそうだらの粕漬け焼き
切干大根
りんご
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
あさりとごぼうの炒め煮
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
牛乳・ジュース | ウィナードック
秋刀魚生姜煮
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
赤魚の塩焼き
オムレツ
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
牛乳・ジュース |

| 昼食 | 
12:40
13:20 | A定食 | ビーフジンジャー
854 kcal | 照焼きチキンポテサラ焼き
774 kcal | メンチカツカレーソース
807 kcal | カリバタチキン
778 kcal | 豚バラ肉の葱塩炒め
770 kcal | チキンソテーバーベキューソース
780 kcal | トンテキプレート
880 kcal | |
|----|---|--------|---------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|------------------------------|------------------------------|--|-------------------------------|--|
| | | B定食 | 鶏そぼろ三色丼
808 kcal | サーモンフライ胡麻マヨソース
743 kcal | 海鮮天丼
671 kcal | とろ玉かつ丼
795 kcal | ビビンバ丼
672 kcal | 帯広風豚丼
704 kcal | オイスター葱焼きそば
654 kcal | |
| | | カレー定食 | ビーフカレー
945 kcal | ビーフカレー
945 kcal | ビーフカレー
945 kcal | ビーフカレー
945 kcal | ビーフカレー
945 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 | | | |
| | | 副菜 | ミニ鮭フライ
キャベツのおかか和え
ライス・味噌汁 | キーマカレーコロッケ
グレープゼリー
ライス・味噌汁 | 豆腐と菜の花の炒め
じゃこポテト
ライス・味噌汁 | 豚肉と野菜のキムチ和え
焼売
ライス・味噌汁 | ハムエッグフライ
ツナサラダ
ライス・味噌汁 | 厚揚げと白菜の味噌炒め
海苔とほうれん草のナムル
ライス・味噌汁 | ポテトサラダ
春巻き
ライス・味噌汁 | |

| 夕食 | 
16:30
18:30 | A定食 | ヒレカツ
658 kcal | 海老とトマトのチリソース丼
933 kcal | ロシア風ハンバーグ
896 kcal | チャンポン麺
530 kcal | 鶏肉スタミナ焼き
762 kcal | ハントライス
911 kcal | 焼きホッケ
528 kcal |
|----|---|-----|-----------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|---------------------------|------------------------------------|
| | | 副菜 | 白滝の五目炒め煮
ミックスサラダ
スープ
ライス | ブロッコリー和風あんかけ
ミックスサラダ
味噌汁
ライス | 鶏と根菜のカレー炒め
ミックスサラダ
味噌汁
ライス | 餃子
ミックスサラダ
味噌汁
ライス | ホタテフライ
ミックスサラダ
スープ
ライス | みかんゼリー
ミックスサラダ
ライス | ひじきの五目炒め煮
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・ワカメ | 他人丼 | 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。

★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



~~~~ 季節の変わり目にはヨーグルトがおすすりめ!! ~~~~~

ヨーグルトの主成分である乳酸菌には、さまざまな効能があります。胃酸分泌の抑制・免疫機能のアップ  
 また常食することで寿命が延びるとも言われています。他に、ピーマンやブロッコリーも免疫を高めます。

