




		7月3日 月	7月4日 火	7月5日 水	7月6日 木	7月7日 金	7月8日 土	7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	ウインナー 鮭塩焼き さつま揚げと大根の煮物 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 牛乳・ジュース	ポテトフライ 目玉焼き 野菜炒め ぶどう 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 とろろ芋 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	鶏の唐揚 すけそうだらの粕漬け焼き 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 牛乳・ジュース	ハンバーグ 鯖の塩焼き 竹輪と野菜の煮物 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 牛乳・ジュース	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
		7:00 \$ 8:00						

昼食	 12:40 \$ 13:20	A定食	チーズハンバーグ&海老フライ 746 kcal	ブルコギ 769 kcal	グリルチキンフレッシュマトソース 850 kcal	厚切りポークの生姜焼き 690 kcal	豚肉冷しゃぶゴマダレ 843 kcal	ヒレカツ 658 kcal	豚肉の胡麻味噌焼き 678 kcal	
		B定食	海鮮あんかけ丼 597 kcal	メキシカンピラフ 749 kcal	海老フライ卵とじ丼 724 kcal	そばめし 769 kcal	鶏天丼 778 kcal	鶏そぼろ三色丼 808 kcal	鯖塩焼き 736 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			
		ラーメン定食	醤油ラーメン 448 kcal	味噌ラーメン 476 kcal			味噌ラーメン 476 kcal			
		副菜	豆腐サラダ 牛肉コロッケ ライス・味噌汁	大根と小海老のシーザー和え がんもと小松菜の煮物 ライス・味噌汁	黒豚餃子 ツナと白菜の和え物 ライス・味噌汁	豆腐と菜の花の炒め 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 ミニ鮭フライ ライス・味噌汁	めかぶと大根の和え物 プチトマトゼリー ライス・味噌汁	

夕食	 16:30 \$ 18:30	A定食	豚肉とたっぷり野菜炒め 633 kcal	鶏の唐揚カレー 1007 kcal	ミートソーススパゲティ 676 kcal	シーフードフライ 910 kcal	寮レクリエーション ジンギスカン	スパイシーチキングリル 800 kcal	ハンバーグクリームソース 643 kcal
		副菜	えび春巻き ミックスサラダ 味噌汁 ライス	鶏唐揚げ ミックスサラダ スープ ライス	きくらげともやしの玉子炒め ミックスサラダ スープ 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 豚汁 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	おにぎりかつお	いなり寿司	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





~~~~旬の野菜を食べて元気に過ごしましょう!!~~~~


夏野菜には、水分やカリウムを含んでいるものが多く、体にこもった熱を体の中からクールダウンしてくれます。

トマト・きゅうり・ピーマン・ゴーヤ・茄子・トウモロコシ・かぼちゃ等、濃いハッキリした色の野菜が特徴です。




|    |                                                                                                                                   | 7月10日 月                                                                                       | 7月11日 火                                                                                       | 7月12日 水                                                                                            | 7月13日 木                                                                                           | 7月14日 金                                                                                              | 7月15日 土                                                                          | 7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け焼き<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>牛乳・ジュース | ミートボール<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 | ハムカツ<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>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>牛乳・ジュース |
|    |                                                                                                                                   | 7:00<br>\$<br>8:00                                                                            |                                                                                               |                                                                                                    |                                                                                                   |                                                                                                      |                                                                                  |                                                                                                   |

| 昼食 | <br>12:40<br>\$<br>13:20 | A定食    | 牛丼<br>827 kcal                  | チキン香草パン粉焼き<br>908 kcal           | 煮カツ<br>867 kcal                    | チキン南蛮<br>978 kcal                  | 豚肉と彩り野菜のスタミナ焼き<br>605 kcal        | 焼き鳥丼<br>766 kcal                      | 豚肉と長芋のさっぱり炒め<br>639 kcal      |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------|
|    |                                                                                                           | B定食    | 五目あんかけ焼きそば<br>653 kcal          | 海老天丼<br>666 kcal                 | 麻婆豆腐丼<br>678 kcal                  | 銀鮭の塩糍漬け焼き<br>648 kcal              | ビーフジンジャー<br>773 kcal              | オムハヤシ<br>600 kcal                     | オイスター葱焼きそば<br>654 kcal        |
|    |                                                                                                           | カレー定食  | 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 | 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                  | 醤油ラーメン<br>448 kcal                |                                       |                               |
|    |                                                                                                           | 副菜     | 10品目サラダ<br>里芋とがんもの煮物<br>ライス・味噌汁 | ごぼうと春雨のチャプチェ<br>海藻サラダ<br>ライス・味噌汁 | インゲンのきんぴら<br>ポテトの磯チーズ和え<br>ライス・味噌汁 | 海老とキャバツの玉子炒め<br>春雨中華サラダ<br>ライス・味噌汁 | チキンサラダ柚子胡椒風味<br>豚キムチ豆腐<br>ライス・味噌汁 | 大根の明太じゃこ和え<br>じゃが芋の揚煮バター風味<br>ライス・味噌汁 | 厚揚げの中華サラダ<br>ハムエッグ<br>ライス・味噌汁 |

| 夕食 | <br>16:30<br>\$<br>18:30 | A定食      | 鶏の唐揚胡麻マヨ丼<br>985 kcal                |  真夏のフルーツ祭り<br>もちろん食べ放題!!<br>メロン・スイカ・アップルマンゴー<br>焼肉丼・そうめん等 | ビーフトマトパスタ<br>948 kcal       | ポークソテー和風ソース<br>726 kcal              | 野菜塩ラーメン<br>441 kcal          | 白身魚と野菜の揚げ煮<br>731 kcal               | 和風おろしハンバーグ<br>607 kcal                |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
|    |                                                                                                             | 副菜       | れんこんと豚の味噌炒め<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス |                                                                                                                                               | 焼売<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | 茄子とズッキーニの炒め<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | プリン<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | ごぼうとれんこんの金平<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | 葉大根と干しエビの炒め物<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス |
| 夜食 | 21:00 ~ 21:25                                                                                               | 照焼きチキンマン | パン                                   | おにぎり・いりこ菜                                                                                                                                     | 豚肉スタミナ丼                     | 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





炭水化物


〜〜〜集中力を高める食べ物を積極的に食べよう!!〜〜〜

炭水化物はぶどう糖等へ変化し脳のエネルギーとなります。集中力アップにかかせません。また、チョコレート・あんこは「テオフロミン」という成分が含まれていて、記憶力・集中力を高めてくれます。カカオにはリラックス効果もあります。




|    |                                                                                                                                   | 7月17日 月                                                                                        | 7月18日 火                                                                                     | 7月19日 水                                                                                        | 7月20日 木                                                                                               | 7月21日 金                                                                                          | 7月22日 土                                                                                         | 7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>パイナップル<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>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                                                                             |                                                                                             |                                                                                                |                                                                                                       |                                                                                                  |                                                                                                 |                                                                                               |

|             |                                                                                                           | A定食         |              | B定食          |            | カレー定食      |  | ラーメン定食 |  | 副菜 |              |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|------------|------------|--|--------|--|----|--------------|
| 昼食          | <br>12:40<br>\$<br>13:20 | 鶏肉ときのこの七味炒め | スタミナ焼肉チャーハン  | 鶏肉の昆布だしクリーム煮 | トンテキプレート   | 札幌名物ジンギスカン |  |        |  |    | <h1>北嶺祭</h1> |
|             |                                                                                                           | 640 kcal    | 685 kcal     | 925 kcal     | 880 kcal   | 710 kcal   |  |        |  |    |              |
|             |                                                                                                           | 大きなメンチカツ    | 鱈の葱みそ焼き      | 豚キムチマヨネーズ丼   | デミハンバーグパスタ | ビビンバ丼      |  |        |  |    |              |
|             |                                                                                                           | 812 kcal    | 586 kcal     | 878 kcal     | 737 kcal   | 672 kcal   |  |        |  |    |              |
|             |                                                                                                           | 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     |  |        |  |    |              |
| 877 kcal    | 877 kcal                                                                                                  | 877 kcal    | 877 kcal     | 877 kcal     |            |            |  |        |  |    |              |
| 塩ラーメン       | 醤油ラーメン                                                                                                    | 味噌ラーメン      | 塩ラーメン        | 塩ラーメン        |            |            |  |        |  |    |              |
| 431 kcal    | 448 kcal                                                                                                  | 476 kcal    | 431 kcal     | 431 kcal     |            |            |  |        |  |    |              |
| サツマイモサラダ    | フルーツキャロットゼリー                                                                                              | コーンコロケ      | 胡瓜と竹輪の梅マヨ和え  | 大学芋          |            |            |  |        |  |    |              |
| 豚肉と野菜のキムチ和え | さつま揚げとこんにゃく煮                                                                                              | 白菜のゆかり和え    | アスパラときのこのソテー | 蜂蜜レモンゼリー     |            |            |  |        |  |    |              |
| ライス・味噌汁     | ライス・味噌汁                                                                                                   | ライス・味噌汁     | ライス・味噌汁      | ライス・味噌汁      |            |            |  |        |  |    |              |

|    |                                                                                                             | A定食       |          | 副菜          |           | 夜食       |          |          |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-------------|-----------|----------|----------|----------|
| 夕食 | <br>16:30<br>\$<br>18:30 | 豚肉の味噌照り焼き | ヒレカツカレー  | オム焼きそば      | チキンカツ     | 沖縄そば     | 八宝菜      | 豚肉の生姜炒め  |
|    |                                                                                                             | 752 kcal  | 911 kcal | 669 kcal    | 736 kcal  | 413 kcal | 592 kcal | 691 kcal |
|    |                                                                                                             | エビカツ      | ヒレカツ     | 笹かまぼこのごま衣揚げ | さつまいもの甘露煮 | チクワ天ぷら   | さっぱり変わり奴 | ごぼうの卵とじ  |
|    |                                                                                                             | 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       | スープ      | 味噌汁         | 味噌汁       | 味噌汁      | 味噌汁      | 味噌汁      |
|    |                                                                                                             | ライス       | ライス      | ライス         | ライス       | ライス      | ライス      | ライス      |
|    |                                                                                                             | パン        | 麻婆豆腐丼    | おにぎりツナマヨ    | 親子丼       | 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。 ★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





~~~~19日は食育の日。今月のテーマは「昆布」です。~~~~


昆布は、昔から「喜ぶ」に通じる縁起物として重宝されてきました。

ミネラル・食物繊維が豊富で、栄養学的に見ても身体が喜ぶ食材です。



| | | 7月24日 月 | 7月25日 火 | 7月26日 水 | 7月27日 木 | 7月28日 金 | 7月29日 土 | 7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
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
グレープフルーツ
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
牛乳・ジュース | ミートボール
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 | ハムカツ
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 | 牛肉の生姜炒め
843 kcal | 豚カツとハムカツ
765 kcal | 照焼きチキンのポテサラ焼き
765 kcal | タコス・ライスボール
628 kcal | 豚丼
751 kcal | チキンスターレモンペッパー焼き
790 kcal | ロコモコ
702 kcal |
| | | B定食 | サバ味噌煮
809 kcal | ツナとしめじのクリーム煮
952 kcal | 鱈フライのアピゴットソース
761 kcal | 回鍋肉
611 kcal | ミックスプレート
789 kcal | 鱈のハニー梅マスタード
678 kcal | 海鮮塩焼きそば
589 kcal |
| | | カレー定食 | | | ポークカレー
877 kcal | ビーフカレー
945 kcal | チキンカレー
945 kcal | ポークカレー
877 kcal | ビーフカレー
945 kcal |
| | | ラーメン定食 | | | | | | | |
| | | 副菜 | 豚肉と小松菜の胡麻和え
キーマカレーコロッケ
ライス・味噌汁 | イカと大根の煮物
グレープゼリー
ライス・味噌汁 | 春巻き
じゃこポテト
ライス・味噌汁 | ほうれん草の納豆和え
海鮮焼売
ライス・味噌汁 | アイス風デザートチョコ
もやしのナムル
ライス・味噌汁 | こんにゃく金平
ブロッコリーの明太子和え
ライス・味噌汁 | おくらとツナの辛子和え
白身フライ
ライス・味噌汁 |

| | | | | | | | | | |
|----|---|-----|-----------------------------------|-----------------------------|--|------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|
| 夕食 | 
16:30
18:30 | A定食 | 鮭高菜炒飯明太子ソース
684 kcal | タンドリーチキン
762 kcal | 豚肉の胡麻味噌焼き
678 kcal | 温玉ねぎザンギ丼
989 kcal | 味噌野菜ラーメン
478 kcal | 豚肉のピザ風焼き
839 kcal | 豚塩カルビ焼肉
811 kcal |
| | | 副菜 | 味噌バタ肉じゃが
ミックスサラダ
スープ
ライス | 焼売
ミックスサラダ
味噌汁
ライス | エビとほうれん草のグラタン
ミックスサラダ
味噌汁
ライス | おでん
ミックスサラダ
スープ
ライス | メロンゼリー
ミックスサラダ
味噌汁
ライス | じゃがのり塩きんぴら
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
味噌汁
ライス |
| 夜食 | 21:00 ~ 21:25 | | 焼きおにぎり | パン | カレーライス | おにぎりさけ | 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。

★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



~~~~熱中症対策に効果的な飲み物・食べ物~~~~

- ①牛乳・運動後が効果的です。②梅干し・食塩・クエン酸・塩化カリウムが含まれる。③スイカ・90%以上の水分と糖分・カリウム・カルシウム等のミネラルも含まれています。少し食塩をかけて食べるとういいます。



|    |                                                                                                                                   | 7月31日 月                                                                                          | 8月1日 火                                                                                                                                                   | 8月2日 水 | 8月3日 木 | 8月4日 金 | 8月5日 土 | 8月6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>鮭塩焼き<br>さつま揚げと大根の煮物<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>牛乳・ジュース |  <h1 style="color: #00b050; font-size: 100px; opacity: 0.5;">夏休み</h1> |        |        |        |        |        |                   |  |          |  |  |  |
|    |                                                                                                                                   |                                                                                                  |                                                                                                                                                          |        |        |        |        |        | 7:00<br>~<br>8:00 |  |          |  |  |  |
| 昼食 | <br>12:40<br>~<br>13:20                          | A定食                                                                                              |                                                                                                                                                          |        |        |        |        |        | チーズハンバーグ&海老フライ    |  | 746 kcal |  |  |  |
|    |                                                                                                                                   | B定食                                                                                              |                                                                                                                                                          |        |        |        |        |        | 海鮮あんかけ丼           |  | 597 kcal |  |  |  |
|    |                                                                                                                                   | カレー定食                                                                                            |                                                                                                                                                          |        |        |        |        |        | ポークカレー            |  | 877 kcal |  |  |  |
|    |                                                                                                                                   | ラーメン定食                                                                                           |                                                                                                                                                          |        |        |        |        |        | /                 |  |          |  |  |  |
|    |                                                                                                                                   | 副菜                                                                                               |                                                                                                                                                          |        |        |        |        |        | 豆腐サラダ<br>牛肉コロッケ   |  | ライス・味噌汁  |  |  |  |
| 夕食 | <br>16:30<br>~<br>18:30                        | A定食                                                                                              |                                                                                                                                                          |        |        |        |        |        | /                 |  |          |  |  |  |
|    |                                                                                                                                   | 副菜                                                                                               |                                                                                                                                                          |        |        |        |        |        |                   |  |          |  |  |  |
| 夜食 | 21:00<br>~<br>21:25                                                                                                               |                                                                                                  |                                                                                                                                                          |        |        |        |        |        |                   |  |          |  |  |  |

★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。