

		12月4日 月	12月5日 火	12月6日 水	12月7日 木	12月8日 金	12月9日 土	12月10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 S 8:00	焼売 肉野菜炒め ポテトと桜海老の煮物 大根ときゅうりのかに和え 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・ソフトドリンク	ミニハンバーグ さんま蒲焼き ポテトフライ ヨーグルト(キウイ) 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・ソフトドリンク	鶏の唐揚 すけそうだらの粕漬け焼き れんこんときのこのオイスター炒め 葱塩メンマもやし和え 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・ソフトドリンク	牛肉と厚揚げのオイスター炒め いわし梅煮 法蓮草お浸し 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・ソフトドリンク	ハムカツ 赤魚の塩焼き 厚揚げそぼろあん 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・ソフトドリンク	肉じゃがはるさめ スクランブルエッグ コーンとツナマヨサラダ とろろ芋 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・ソフトドリンク	朝カレー 鮭塩焼き 厚焼き玉子 オクラなめ茸和え 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・ソフトドリンク
			昼食	 12:50 S 13:25	A定食 メキシカンピラフ 749 kcal	葱塩豚カルビ焼肉 815 kcal	鶏肉の味噌照り焼き 752 kcal	豚肉の生姜焼き炒め 691 kcal	豚焼肉丼 680 kcal
		B定食 ソースチキンカツ丼 753 kcal	鶏そぼろ三色丼 808 kcal	五目あんかけ焼きそば 653 kcal	回鍋肉 611 kcal	鮭のマヨネーズ焼き 762 kcal	スパゲティーカルボナーラ 681 kcal	海鮮塩焼きそば 589 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	きつねうどん 322 kcal			
		副菜 いんげんの胡麻和え ホタテクリームコロッケ ライス・味噌汁	フルーツキャロットゼリー ごぼう巻き煮 ライス・味噌汁	カニ焼売 大根とツナの和風サラダ ライス・味噌汁	カボチャそぼろあん ハム入り春雨サラダ ライス・味噌汁	法蓮草とベーコンのソテー 豚キムチ豆腐 ライス・味噌汁	さつま揚げとこんにゃく煮 ごぼうサラダ ライス・味噌汁	海藻サラダ 牛肉コロッケ ライス・味噌汁	
夕食	 16:30 S 18:30	A定食 韓国風味噌焼肉 965 kcal	ミートソーススパゲティー 676 kcal	胡麻ソースとんかつ 726 kcal	醤油野菜ラーメン 502 kcal	 Merry Christmas	カツ煮 709 kcal	牛焼肉サラダ仕立て 836 kcal	
		副菜 カボチャコロッケ ミックスサラダ スープ ライス	串カツ ミックスサラダ 味噌汁 ライス	味噌おでん ミックスサラダ 味噌汁 ライス	アイス風チョコデザート ミックスサラダ スープ ライス		厚揚げのにんにく葱味噌焼き ミックスサラダ スープ ライス	チーズ入りポテト餅 ミックスサラダ 味噌汁 ライス	
夜食	21:00 ~ 21:25		パン	照焼きチキンマン	カレーピラフ		パン		

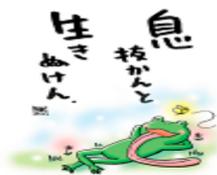
★寮内でのライス・味噌汁(スープ)はセルフサービスです。

★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



~~~~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11日 月                                                                                                | 12月12日 火                                                                                      | 12月13日 水                                                                                               | 12月14日 木                                                                                                  | 12月15日 金                                                                                      | 12月16日 土                                                                                         | 12月17日 日                                                                                              |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 朝食 | <br>献立の他に<br>納豆・梅干し<br>ふりかけ<br>味噌汁のりを<br>提供いたします | グリルベーコン<br>いわしかつお煮<br>だし巻玉子焼き<br>ヨーグルト(ストロベリー)<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>牛乳・ソフトドリンク | ウインナー<br>鯖の塩焼き<br>豚肉とキャベツの炒め<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・ソフトドリンク | チキンナゲット<br>にしんの甘露煮<br>ハムと卵のチリソース<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・ソフトドリンク | グリルチキン<br>鮭塩焼き<br>じゃがいもと挽肉の炒め<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>牛乳・ソフトドリンク | ソーセージカツ<br>さんま生姜煮<br>肉豆腐<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・ソフトドリンク     | きんぴらはるさめ<br>親子煮<br>もやしとハムの和え物<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>牛乳・ソフトドリンク | ミートボール<br>フライドポテト<br>ベーコンと秋野菜の炒め<br>小松菜の胡麻和え<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>牛乳・ソフトドリンク |  |
|    |                                                                                                                                   | 7:00<br>S<br>8:00                                                                                       |                                                                                               |                                                                                                        |                                                                                                           |                                                                                               |                                                                                                  |                                                                                                       |  |
| 昼食 | <br>12:50<br>S<br>13:25                          | A定食<br>豚キムチマヨネーズ丼<br>878 kcal                                                                           | ビーフマトパスタ<br>807 kcal                                                                          | チキンステーキ<br>ガーリック醤油<br>815 kcal                                                                         | ポークソテー<br>和風おろしソース<br>726 kcal                                                                            | 牛肉のあんかけご飯<br>624 kcal                                                                         | ハンバーグおろし照焼き<br>806 kcal                                                                          | 牛肉と野菜の<br>サムジャン炒め<br>607 kcal                                                                         |  |
|    |                                                                                                                                   | B定食<br>鶏の唐揚げ<br>コチマヨソース<br>975 kcal                                                                     | シーフードフライ<br>930 kcal                                                                          | オムハヤシ<br>940 kcal                                                                                      | 銀鮭の塩糍漬け焼き<br>648 kcal                                                                                     | エビカツレツ<br>652 kcal                                                                            | 牛肉とごぼうの<br>時雨煮丼<br>734 kcal                                                                      | トルコライス<br>754 kcal                                                                                    |  |
|    |                                                                                                                                   | カレー<br>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>878 kcal                                                                               |                                                                                                       |  |
|    |                                                                                                                                   | ラーメン<br>定食<br>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                                                                                        | きつねうどん<br>322 kcal                                                                            |                                                                                                  |                                                                                                       |  |
|    |                                                                                                                                   | 副菜<br>ハムと玉葱のマリネ<br>じゃこポテト<br>ライス・味噌汁                                                                    | ツナサラダ<br>焼売<br>ライス・味噌汁                                                                        | しらすと胡瓜の和え物<br>ごぼうと竹輪の玉子とじ<br>ライス・味噌汁                                                                   | サツマイモサラダ<br>春巻き<br>ライス・味噌汁                                                                                | みかん<br>牛肉コロッケ<br>ライス・味噌汁                                                                      | アスパラのツナマヨ和え<br>プリン<br>ライス・味噌汁                                                                    | ハムエッグ<br>ごぼうサラダ<br>ライス・味噌汁                                                                            |  |
| 夕食 | <br>16:30<br>S<br>18:30                        | A定食<br>ハンバーグシチュー<br>715 kcal                                                                            | 焼き豚卵丼<br>929 kcal                                                                             | 塩野菜ラーメン<br>406 kcal                                                                                    | <br>寿司パーティー          | <br>もちつき | 白身魚の竜田揚げ<br>おろしポン酢<br>641 kcal                                                                   | チキンフリッター<br>オーロラソース<br>896 kcal                                                                       |  |
|    |                                                                                                                                   | じゃが芋の炒め<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス                                                                        | 一口チキンカツ<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス                                                              | りんご<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス                                                                           |                                                                                                           |                                                                                               | 白菜と挽肉のさっと煮<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス                                                              | かに風味玉子焼き<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス                                                                     |  |
| 夜食 | 21:00<br>~<br>21:25                                                                                                               | チキンライス                                                                                                  | カレーライス                                                                                        | パン                                                                                                     | 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「みかん」です。~~~~

日本の冬を代表する果物。

乾燥が気になるこの季節、みかんに多く含まれる美肌に大切なビタミンCは  
 抗酸化作用により健康維持にも役立つ栄養素のひとつです。



## 今週の一品

### 寿司パーティー

マクロ・サーモン・イクラ・  
 甘エビ・ネギトロ・鯛・イカ等

|    |   | 12月18日 月   | 12月19日 火   | 12月20日 水   | 12月21日 木   | 12月22日 金   | 12月23日 土  | 12月24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 | 焼売<br>肉野菜炒め<br>さつま揚げと大根の煮物<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>牛乳・ソフトドリンク | ミニハンバーグ<br>さんま蒲焼き<br>湯豆腐<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>牛乳・ソフトドリンク | 鶏の唐揚<br>すけそうだらの粕漬け焼き<br>白菜のエノキカレー炒め<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・ソフトドリンク | 牛肉と厚揚げのオイスター炒め<br>いわし梅煮<br>ポテトフライ<br>とろろ芋<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・ソフトドリンク | ハムカツ<br>赤魚の塩焼き<br>竹輪と野菜の煮物<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>牛乳・ソフトドリンク | 肉じゃがはるさめ<br>ス克蘭ブルエッグ<br>切干大根<br>白菜とおかかの梅和え<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>牛乳・ソフトドリンク | 朝カレー<br>鮭塩焼き<br>厚焼き玉子<br>春雨サラダ<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・ソフトドリンク |  |
|    |   | 7:00<br>S<br>8:00  |  |  |  |  |   |   |  |
| 昼食 | <br>12:50<br>S<br>13:25                          | A定食<br>豚肉の白味噌炒め<br>712 kcal  | チキンステーキ<br>レモンペッパー焼き<br>780 kcal   | 厚切りポーク生姜焼き<br>690 kcal   | タンドリーチキン丼<br>862 kcal  | ピリ辛牛焼肉とナムル<br>730 kcal   | スタミナ焼肉<br>チャーハン<br>685 kcal   | ターメリックライスと<br>チキントマト煮<br>810 kcal   |  |
|    |   | B定食<br>かきあげ卵とじ丼<br>785 kcal  | 牛肉と茄子炒め<br>813 kcal  | 海老天丼<br>666 kcal   | ソース焼きそば<br>589 kcal  | ヒレカツ<br>658 kcal   | 鯖の七味焼き<br>784 kcal  |   |  |
|    |   | カレー<br>定食<br>ビーフカレー<br>945 kcal  | ポークカレー<br>877 kcal   | チキンカレー<br>702 kcal   | ビーフカレー<br>945 kcal   | ポークカレー<br>877 kcal   | チキンカレー<br>702 kcal  |   |  |
|    |   | ラーメン<br>定食   |  |  |  |  |   |   |  |
|    |   | 副菜<br>春雨の中華サラダ<br>ポテトとアスパラのソテー<br>ライス・味噌汁  | 豚肉と小松菜の胡麻和え<br>えび焼売<br>ライス・味噌汁   | 海藻サラダ<br>春巻き<br>ライス・味噌汁  | ささみと法蓮草味噌マヨ<br>里芋の味噌そぼろあん<br>ライス・味噌汁   | 豚肉と野菜のキムチ和え<br>杏仁フルーツ<br>ライス・味噌汁   | キーマカレーコロッケ<br>冷奴<br>ライス・味噌汁   | ブロッコリーとコーンのサラダ<br>揚げ餃子<br>ライス・味噌汁   |  |
| 夕食 | <br>16:30<br>S<br>18:30                        | A定食<br>油淋鶏<br>865 kcal   | 豚肉キムチ<br>マヨネーズ丼<br>898 kcal  | 長野名物とりもも<br>山賊焼き<br>436 kcal   | 豚肉の胡麻みそ焼き<br>678 kcal  | アメリカーナパスタ<br>516 kcal  | スパイシーチキングリル<br>800 kcal   | ビビンバ丼<br>1066 kcal  |  |
|    |   | 副菜<br>里芋とがんもの煮込み<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス  | イカリングフライ<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス  | ホタテクリームコロッケ<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス   | 春巻き&焼売<br>ミックスサラダ<br>豚汁<br>ライス   | 小松菜と油揚げの香味炒め<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス  | 野菜コロッケ<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス   | 揚げ餃子の野菜あん<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス  |  |
| 夜食 | 21:00<br>~<br>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



～～～“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!!



# weekly Menu

|        |  | 12月25日 月                         | 12月26日 火  | 12月27日 水  | 12月28日 木  | 12月29日 金   | 12月30日 土   | 12月31日 日 |
|--------|--|----------------------------------|---|---|---|--|--|----------|
| 朝食     | 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 | BREAKFAST<br>7:00<br>\$<br>8:00  | グリルベーコン<br>いわしかつお煮<br>スクランブルエッグ<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・ソフトドリンク | ウインナー<br>鯖の塩焼き<br>れんこんと人参の金平<br>春雨と挽肉のさっと煮<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・ソフトドリンク | チキンナゲット<br>にしんの甘露煮<br>ジャーマンポテト<br>ホタテとわかめの柚子醤油和え<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>牛乳・ソフトドリンク | グリルチキン<br>鮭塩焼き<br>ほうれんそう炒り玉子<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・ソフトドリンク |  <h2>正月合宿</h2> |          |
|        | 昼食   |                                  | 12:50<br>\$<br>13:25  | A定食   | ビーフチーズ<br>ジンジャー<br>790 kcal   | チキンソテー<br>ガーリックトマトソース<br>748 kcal  |  |          |
| B定食    |  |                                  |   |   |   |  |  |          |
| カレー定食  |  |                                  |   |   |   |  |  |          |
| ラーメン定食 |  |                                  |   |   |   |  |  |          |
| 副菜     |  | もやしと法蓮草のナムル<br>餃子<br>ライス・味噌汁     | インゲンの中華和え<br>白身フライ<br>ライス・味噌汁   | 小松菜のなめ茸和え<br>アロエフルーツ<br>ライス・味噌汁   | 和風オニオンサラダ<br>カニ焼売<br>ライス・味噌汁  |  |  |          |
| 夕食     | 16:30<br>\$<br>18:30                         | A定食                              | チキンフリッター<br>オーロラソース<br>896 kcal   | 豚天の南蛮あんかけ<br>863 kcal   | デミハンバーグパスタ<br>737 kcal  | 鶏竜田揚げ<br>919 kcal  |  |          |
| 副菜     |  | アセロラゼリー<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | ワンタンの中華和え<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス  | アイス風いちごデザート<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス  | 厚揚げのカレー煮<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス   |  |  |          |
| 夜食     | 21:00<br>~<br>21:25                          |                                  | パン  | パン  | パン  | 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。