




		6月4日 月	6月5日 火	6月6日 水	6月7日 木	6月8日 金	6月9日 土	6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	焼売 さんま生姜煮 ゴーヤチャンプルー 春雨とほうれん草 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 いわし梅煮 竹輪と野菜の煮物 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 牛乳・ソフトドリンク	牛肉と厚揚げのオイスター炒め ポテトフライ 枝豆ペペロンチーノ パイナップル 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	チキンナゲット 赤魚の塩焼き スクランブルエッグ 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 牛乳・ソフトドリンク	ミニハンバーグ 鯖の塩焼き 肉じゃが 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	きんぴらはるさめ レンコンときのこオイスター炒め ハーブ&ガーリック 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 牛乳・ソフトドリンク	朝カレー 出し巻玉子焼き ジャーマンポテト ツナマヨコーンサラダ 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・ソフトドリンク
		7:00 \$ 8:00						

		A定食								
昼食	 12:40 \$ 13:20	チキンステーキ レモンペッパー焼き 791 kcal	豚と玉葱の サムジャン炒め 595 kcal	豚月見丼 743 kcal	札幌名物ジンギスカン 674 kcal	バジルチキン チーズ焼き 750 kcal	豚の塩こうじ焼き 655 kcal	肉団子と鶏唐揚 甘辛炒め 893 kcal		
		B定食	五目黒醤油炒飯 594 kcal	ミックスフライ 803 kcal	フライドチキン サラダ仕立て 996 kcal	海鮮チリソース 533 kcal	かつ丼 722 kcal	カレーピラフと ハーブチキン 652 kcal	焼うどん 419 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	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	きつねうどん 322 kcal			
		副菜	五目金平 もやしとハムの和え物 ライス・味噌汁	湯豆腐そぼろあん ほうれん草の納豆和え 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	麻婆春雨 胡瓜と竹輪の梅マヨ和え ライス・味噌汁	コーンコロケ 海藻サラダ ライス・味噌汁	卵ともやし炒め物 小松菜とツナ辛子和え ライス・味噌汁	ささみ梅しそ揚げ フルーツキャロットゼリー ライス・味噌汁	

		A定食						
夕食	 16:30 \$ 18:30	野菜ごろごろ ハヤシライス 746 kcal	サーモン法連草の クリームスパゲティ 616 kcal	チンジャオロースー 712 kcal	温玉ねぎ塩ザンギ丼 989 kcal	シェフ米村が贈る 本格炸醬麵 620 kcal	牛丼 827 kcal	煮込みハンバーグ 719 kcal
		副菜	海鮮ボールと大根の煮物 ミックスサラダ 味噌汁 ライス	厚揚げのキムチ炒め ミックスサラダ 味噌汁 ライス	焼き餃子 ミックスサラダ 味噌汁 ライス	温野菜カレー風味 ミックスサラダ 豚汁 ライス	海老ニラ焼きまん ミックスサラダ スープ ライス	海老春巻き ミックスサラダ スープ ライス
夜食	21:00 ~ 21:25		パン 照り焼きチキンマン	おにぎり	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。
 ★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。





## 今週の一品

中華の鉄人?が贈る  
 本格中華第2段!!  
 乞うご期待!!  
**炸醬麵**




|    |                                                                                                                                   | 6月11日 月                                                                                              | 6月12日 火                                                                                               | 6月13日 水                                                                                          | 6月14日 木                                                                                              | 6月15日 金                                                                                            | 6月16日 土                                                                                           | 6月17日 日                                                                                        |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | <br>献立の他に<br>納豆・梅干し<br>ふりかけ<br>味付きのりを<br>提供いたします | ウインナー<br>さんま蒲焼き<br>白菜と油揚げの炒め物<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・ソフトドリンク | フライドポテト<br>グリルチキン<br>高野豆腐の煮物野菜添え<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・ソフトドリンク | グリルベーコン<br>ス克蘭ブルエッグ<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・ソフトドリンク | 鶏の唐揚げ<br>いわしかつお煮<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・ソフトドリンク | ミニハンバーグ<br>鯖の塩焼き<br>きのことコーンのバターソテー<br>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 | エビ玉ビーフン<br>白菜とエノキのカレー炒め<br>切干大根<br>ラタトゥユ<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>鮭塩焼き<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・ソフトドリンク |
|    |                                                                                                                                   | 7:00<br>S<br>8:00                                                                                    |                                                                                                       |                                                                                                  |                                                                                                      |                                                                                                    |                                                                                                   |                                                                                                |

| 昼食 | <br>12:40<br>S<br>13:20 | A定食    | 油淋鶏<br>853 kcal                | チキンソテー<br>アメリカソース<br>873 kcal | ポーク味噌マヨソース<br>857 kcal                 | 焼きカレーハンバーグ<br>705 kcal            | チキンフリッター<br>タルタルソース添え<br>720 kcal | 鶏唐揚胡麻<br>マヨネーズ丼<br>1073 kcal        | 牛焼肉<br>750 kcal                |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|--|
|    |                                                                                                          | B定食    | 豚肉とたっぷり野菜炒め<br>681 kcal        | 豚挽き肉の味噌炒め丼<br>729 kcal        | ミートソーススパゲティ<br>638 kcal                | タラの唐揚チリソースがけ<br>569 kcal          | 回鍋肉<br>785 kcal                   | 銀鮭の照焼き<br>614 kcal                  | ソース焼きそば<br>531 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                |                                     |                                |  |
|    |                                                                                                          | 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                |                                   |                                     |                                |  |
|    |                                                                                                          | 副菜     | 大根の中華そぼろあん<br>豆腐サラダ<br>ライス・味噌汁 | 大学芋<br>春雨サラダ<br>ライス・味噌汁       | 葉大根と干しエビの炒め物<br>白菜と胡瓜のなめ茸和え<br>ライス・味噌汁 | さつま揚げとこんにゃく煮<br>ポテトサラダ<br>ライス・味噌汁 | 中華風きんぴら<br>杏仁フルーツ<br>ライス・味噌汁      | 白滝の五目炒め煮<br>海苔とほうれん草のナムル<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>S<br>18:30 | A定食 | ソースチキンかつ丼<br>753 kcal               | ビーフシチュー<br>851 kcal             | 鮭の塩麹焼き<br>650 kcal                  | 鶏肉の南蛮あんかけ<br>タルタル添え<br>922 kcal   | 塩野菜ラーメン<br>488 kcal              | 豚肉のすき焼き煮<br>938 kcal                 | 豚肉のキムチ<br>マヨネーズ丼<br>519 kcal        |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|
|    |                                                                                                            | 副菜  | 春雨と挽肉のさっと煮<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | ミックスピザ<br>ミックスサラダ<br>スープ<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 | さっぱり変わり奴<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | 青りんごゼリー<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | じゃが芋のり塩きんぴら<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | カニクリームコロッケ<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス |

★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。


炭水化物



## ポイント

~~~~~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。





今週の一品

旬な食材の日
 北海道の旬な食材や行事食を提供します。毎月思考を凝らした料理が提供されます。

AIM SERVICES CO., LTD.

| | | 6月18日 月 | 6月19日 火 | 6月20日 水 | 6月21日 木 | 6月22日 金 | 6月23日 土 | 6月24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 | 焼売
さんま生姜煮
あさりとごぼうの炒め物
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・ソフトドリンク | ウインナードック
いわし梅煮
豚肉の五目炒め煮
ヨーグルト(ブルーベリー)
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
鮭塩焼き
ポテトフライ
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・ソフトドリンク | チキンナゲット
にしん甘露煮
ハーブ&ガーリック
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・ソフトドリンク | ミニハンバーグ
肉じゃが
ほうれん草炒り卵
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 | カレービーフン
肉豆腐
竹輪と野菜の煮物
豚肉と小松菜のごま和え
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 | 朝カレー
出し巻玉子焼き
じゃがいもとひき肉炒め
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・ソフトドリンク |
| | | 7:00
S
8:00 | | | | | | |

| 昼食 | 
12:40
S
13:20 | A定食 | ビーフジンジャー
797 kcal | 豚肉の梅クリーム
スパゲティー
673 kcal | イタリアンハンバーグ
ステーキ
707 kcal | 豚バラ肉の葱塩炒め
758 kcal | ガリバタチキン
654 kcal | タンドリーチキン丼
813 kcal | トンテキプレート
855 kcal | |
|----|--|------------|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|------------------------|--|
| | | B定食 | 鶏照り温玉丼
725 kcal | ビビンバ丼
672 kcal | 海鮮炒飯
466 kcal | 海鮮天丼
671 kcal | 焼豚目玉焼き丼
710 kcal | 白身魚のスイート
チリソース
764 kcal | 野菜かき揚げうどん
565 kcal | |
| | | カレー
定食 | ビーフカレー
824 kcal | ビーフカレー
824 kcal | ビーフカレー
824 kcal | ビーフカレー
824 kcal | ビーフカレー
824 kcal | ビーフカレー
824 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 | きつねうどん
322 kcal | | | |
| | | 副菜 | 白身魚フライ
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
じゃこポテト
ライス・味噌汁 | 豆腐と菜の花の炒め
春巻き
ライス・味噌汁 | 豚肉と野菜のキムチ和え
グレープゼリー
ライス・味噌汁 | ハムエッグフライ
ポテトサラダ
ライス・味噌汁 | 厚揚げと白菜の味噌炒め
ツナサラダ
ライス・味噌汁 | 海藻サラダ
焼売
ライス・味噌汁 | |

| 夕食 | 
16:30
S
18:30 | A定食 | 葱塩ヒレカツ
696 kcal | 鶏めし丼
715 kcal | ハントンライス
911 kcal | 鶏肉スタミナ焼き
753 kcal | イベント開催
食べ放題!!
チキン祭り | 豚肉のピザ風焼き
827 kcal | ハンバーグおろし
照焼きソース焼き
806 kcal |
|----|--|-----|-------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|
| | | 副菜 | 鶏と根菜のカレー炒め
ミックスサラダ
スープ
ライス | ホタテフライ
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 | ササミカツ
ミックスサラダ
スープ
ライス | | 味噌バタ肉じゃが
ミックスサラダ
スープ
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 | カレーライス | 麻婆豆腐丼 | 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。
 ★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。

食材図鑑

夏が旬の食材

- パイナップル** ... 消化促進、疲労回復、便秘改善
- マンゴー** ... 美肌効果、貧血予防、がん予防
- キュウリ** ... 利尿作用、むくみ解消、免疫増強

効用

- ごぼう** ... がん予防、便秘改善、糖尿病予防
- あなご** ... 夏バテ予防、風邪予防、老化抑制



効用




今週の一品

チキン祭り

鶏のおいしいところを
余す事無く使用し、
丹精込めて料理します。

| | | 6月25日 月 | 6月26日 火 | 6月27日 水 | 6月28日 木 | 6月29日 金 | 6月30日 土 | 7月1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 | ウインナー
さんま蒲焼き
さつまいも揚げと大根の煮物
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・ソフトドリンク | フライドポテト
チキンのカレー炒め煮
スクランブルエッグ
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 | グリルベーコン
イワシのかつお煮
ラタトゥユ
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
牛乳・ソフトドリンク | 鶏の唐揚げ
すけそうだらの粕漬焼き
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・ソフトドリンク | ミニハンバーグ
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・ソフトドリンク | 肉じゃがはるさめ
白菜とエノキのカレー炒め
切干大根
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・ソフトドリンク | ミートボール
オムレツ
野菜炒め
白菜のゆかり和え
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 | 
12:40
S
13:20 | A定食 | 全校登山 | 五目中華丼 | 牛焼肉 | 豚のハニー
マスタード焼き | チキンソテー
デミチーズ | とんかつ定食 | |
|----|--|----------------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------------|---------------------------------|--------------------|--------------------|------------------------|
| | | | | ザンギ定食
856 kcal | 673 kcal | 629 kcal | 705 kcal | 730 kcal | 658 kcal |
| | | B定食 | | 大盛り炒飯
619 kcal | | 麻婆豆腐丼
677 kcal | 鶏天丼
594 kcal | 鯖の竜田揚げ
854 kcal | オイスター葱焼きそば
651 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
878 kcal | |
| | | ラーメン
定食 | | | | | きつねうどん
322 kcal | | |
| 副菜 | 葉大根と鶏の生姜醤油
トマトとじゃこのサラダ
ライス・味噌汁 | 豆腐の味噌チーズ焼き
もやしのナムル
ライス・味噌汁 | 南瓜そぼろあん
オレンジ
ライス・味噌汁 | 海鮮焼売
白菜のツナ和え
ライス・味噌汁 | がんもと小松菜の煮物
きんぴらごぼう
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 | 
16:30
S
18:30 | A定食 | 韓国風甘辛鶏唐揚
777 kcal | 野菜たっぷりビビンバ丼
645 kcal | 豚肉黒胡麻味噌焼き
714 kcal | 牛肉と野菜のクッパ
709 kcal | 味噌野菜ラーメン
565 kcal | 海老たま丼
784 kcal | 豚肉の生姜焼き
820 kcal |
|----|--|-----|--------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|--------------------------------|------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|
| | | 副菜 | 海鮮大焼売
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 | りんご
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 | プリン
ミックスサラダ
味噌汁
ライス | さつまいもの甘露煮
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
味噌汁
ライス |
| 夜食 | 21:00
~
21:25 | | パン | ピザまん | おにぎり | 焼きおにぎり | 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。

栄養豆知識



紫外線を浴びると、体内に活性酸素が発生し、皮膚細胞を酸化させてしまい、シミやシワの原因になるだけでなく、皮膚がんを引き起こす要因にもなります。

- *紫外線を防ぐには
- ・皮膚の健康や粘膜を保護するビタミンB2をしっかり摂る(豚レバー、牛乳、卵、イワシ、ウナギに多く含まれる)
 - ・緑黄色野菜に多く含まれるビタミンC・E、カロテン、鉄、葉酸などの抗酸化作用のある栄養素をとる事が重要です。

- ①ビタミンCやEをたっぷりと ②コラーゲン食材もたっぷりと ③傷んだ肌には水分を ④日頃から紫外線対策を