



		9月3日 月	9月4日 火	9月5日 水	9月6日 木	9月7日 金	9月8日 土	9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	ベーコン さばの塩焼き さつま揚げと大根の煮物 ストロベリーヨーグルト グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	焼売 さんま生姜煮 目玉焼き 野菜炒め グリーンサラダ 味噌汁 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 ミートオムレツ ポテト ナポリタン グリーンサラダ コーンクリームスープ パン4種 コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	鶏の唐揚げ いわしの梅煮 ジャーマンポテト フルーツヨーグルト グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	焼鳥 鮭の塩焼き 厚焼き玉子 すき焼き煮 グリーンサラダ 味噌汁・浅漬け バナナ ライス 牛乳・ソフトドリンク	ミニハンバーグ フライドポテト 切干大根 ひじき煮 グリーンサラダ 味噌汁 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 肉じゃが 竹輪と野菜の煮物 杏仁フルーツ グリーンサラダ 味噌汁 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	チーズハンバーグと エビフライ 722 kcal	プルコギ風 869 kcal	グリルチキンフレッシュト マトのソース 849 kcal	厚切りポーク生姜焼き 690 kcal	豚肉冷しゃぶごまだれ 823 kcal	ヒレカツ 658 kcal	豚肉の胡麻味噌焼き 678 kcal	
		B定食	メキシカンピラフ フライドチキン添え 749 kcal	海老フライ卵とじ丼 677 kcal	そばめし 715 kcal	鶏肉のごま照焼き丼 758 kcal	タコライス 608 kcal	鶏そぼろ三食丼 808 kcal	鯖の塩焼き 768 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	きつねうどん 322 kcal			
		副菜	豆腐サラダ 牛肉コロッケ ライス・味噌汁	大根と小海老の和え物 がんと小松菜の煮物 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 アセロラゼリー ライス・味噌汁	

夕食	 16:30 S 18:30	A定食	ミートソース スパゲティ 638 kcal	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	野菜ごろごろ ハヤシライス 674 kcal	味噌野菜ラーメン 442 kcal	豚肉のすき焼き煮 931 kcal	温玉ねぎ塩ザンギ丼 989 kcal
		副菜	みかんゼリー ミックスサラダ 味噌汁 ライス	ワンタンの中華和え ミックスサラダ 味噌汁 ライス	串カツ ミックスサラダ 味噌汁 ライス	かぼちゃコロッケ ミックスサラダ 豚汁 ライス	アイス風デザートチョコ 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	厚揚げのカレー煮 ミックスサラダ 味噌汁 ライス

夜食	21:00 ~ 21:25		パン	焼きおにぎり	おにぎり	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

~~~~カルシウムを摂って骨を丈夫にしよう!!~~~~

カルシウムの吸収に欠かせないのが“ビタミンD”です。

鮭・かれい・きのこ類・しらす・卵黄・バターなどに多く含まれています。

クエン酸もカルシウムを助けてくれます。レモン・酢・梅干しなども積極的に食べよう。



朝食が変わります!!

毎週水曜日は、洋朝食の日

毎週金曜日は、和朝食の日

|    |                                                                                                                                   | 9月10日 月                                                                                         | 9月11日 火                                                                                 | 9月12日 水                                                                                           | 9月13日 木                                                                                                           | 9月14日 金                                                                                      | 9月15日 土                                                                                     | 9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 | ウインナー<br>さばの塩焼き<br>ポテトカレーソテー<br>白菜とおかかの梅和え<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<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>出し巻玉子焼き<br>とろろ芋<br>蜂蜜ヨーグルト<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<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>スクランブルエッグ<br>ポテト<br>ペペロンチーノ<br>グリーンサラダ<br>ポタージュスープ<br>ライス・パン4種<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>さんま蒲焼き<br><small>れんこんときのこのオイスター炒め</small><br>オレンジ<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳・ソフトドリンク | 和風タンドリーチキン<br>鮭の塩焼き<br>出し巻玉子<br>肉じゃが<br>フルーツヨーグルト<br>グリーンサラダ<br>味噌汁・浅漬け<br>ライス<br>牛乳・ソフトドリンク | ミニハンバーグ<br>ウインナーとキャベツの炒め<br>冷奴<br>切干大根<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<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>いわしかつお煮<br>ポテトフライ<br><small>春雨とほうれん草のナムル</small><br>グリーンサラダ<br>味噌汁<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<br>チキンの香草<br>パン粉焼き<br>908 kcal                                                              | 牛丼<br>763 kcal                                                                          | 煮かつ<br>863 kcal                                                                                   | チキン南蛮タルタル<br>添え<br>939 kcal                                                                                       | 豚肉と彩り野菜の<br>スタミナ焼き<br>585 kcal                                                               | 鶏唐揚胡麻マヨ丼<br>985 kcal                                                                        | 焼き鳥丼<br>766 kcal                                                                                                  |  |
|    |                                                                                                                                   | B定食<br>オムハヤシ<br>600 kcal                                                                        | 銀鮭の塩麴漬け焼き<br>627 kcal                                                                   | ビーフジンジャー<br>773 kcal                                                                              | 麻婆豆腐<br>702 kcal                                                                                                  | 海老天丼<br>677 kcal                                                                             | ミートソーススパゲティ<br>638 kcal                                                                     | オイスター葱焼きそば<br>629 kcal                                                                                            |  |
|    |                                                                                                                                   | カレー<br>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                                                                           | チキンカレー<br>702 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>里芋とがんもの煮物<br>海藻サラダ<br>ライス・味噌汁                                                             | ごぼうと春雨のチャプチェ<br>ポテトの磯チーズ和え<br>ライス・味噌汁                                                   | いんげんのきんぴら<br>エビとキャベツと卵の炒め<br>ライス・味噌汁                                                              | ハムエッグフライ<br>チキンサラダ<br>柚子胡椒風味<br>ライス・味噌汁                                                                           | 豚肉キムチ豆腐<br>春雨の中華サラダ<br>ライス・味噌汁                                                               | こんにゃく金平<br>フルーツキャロットゼリー<br>ライス・味噌汁                                                          | 厚揚げの中華風そぼろ煮<br>大根の明太じゃこ和え<br>ライス・味噌汁                                                                              |  |
| 夕食 | <br>16:30<br>S<br>18:30                        | A定食<br>胡麻ソースとんかつ<br>726 kcal                                                                    | ビーフマトパスタ<br>807 kcal                                                                    | 焼豚目玉焼き丼<br>702 kcal                                                                               | ポークソテー<br>和風おろしソース<br>726 kcal                                                                                    | 塩野菜ラーメン<br>488 kcal                                                                          | 野菜たっぷりピビンバ丼<br>664 kcal                                                                     | 和風おろしハンバーグ<br>607 kcal                                                                                            |  |
| 副菜 | コーヒーゼリー<br>ミックスサラダ<br>スープ<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                                                            | 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                                                     | 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                                                              | アイス風デザートチョコ<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<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                                                              | イカリングフライ<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                                                                                              | ピザまん                                                                                    | おにぎり                                                                                              | 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。  
 ★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

ぶどう  
まつたけ

効用  
 … 疲労回復、動脈硬化予防、便秘改善  
 … 冷え性改善、美肌効果、疲労回復


なし  
 … とうもろこし


## 効用

… 疲労回復、便秘改善、利尿作用  
 … 動脈硬化予防、疲労回復、便秘改善



|    |                                                                                                                                   | 9月17日 月                                                                                 | 9月18日 火                                                                                  | 9月19日 水                                                                                     | 9月20日 木                                                                                          | 9月21日 金                                                                            | 9月22日 土                                                                                         | 9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 | ベーコン<br>鮭の塩焼き<br>厚焼き玉子<br>キウイヨーグルト<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳・ソフトドリンク | 焼売<br>さんま生姜煮<br>目玉焼き<br>高野豆腐の煮物野菜添え<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳・ソフトドリンク | ウイナー<br>ミートオムレツ<br>ポテト<br>ナポリタン<br>グリーンサラダ<br>コーンクリームスープ<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>白菜と油揚げの炒め<br>ジャーマンポテト<br>フルーツヨーグルト<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳・ソフトドリンク | 焼鳥<br>鮭の塩焼き<br>厚焼き玉子<br>すき焼き煮<br>グリーンサラダ<br>味噌汁・浅漬け<br>パイナップル<br>ライス<br>牛乳・ソフトドリンク | ミニハンバーグ<br>いわし梅煮<br>きくらげともやしのタマゴ炒め<br>切干大根<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳・ソフトドリンク | えび玉ビーフン<br>フライドポテト<br>さつま揚げと大根の煮物<br>タマゴサラダ<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<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    | 鶏肉ときのこの七味炒め<br>643 kcal             | 豚の塩麴焼き<br>655 kcal                | 彩り野菜と鶏肉の香味黒酢あん<br>901 kcal     | トンテキプレート丼<br>799 kcal                  | 札幌名物ジンギスカン<br>670 kcal               | 油淋鶏<br>852 kcal                     | 焼うどん<br>419 kcal                   |  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|--|--|
|    |                                                                                                          | B定食    | 豚バラ塩炒め丼<br>741 kcal                 | デミハンバーグパスタ<br>737 kcal            | 豚肉キムチマヨネーズ丼<br>878 kcal        | 鱈の葱味噌焼き<br>615 kcal                    | ガパオライスプレート<br>589 kcal               | スパゲティカルボナーラ<br>605 kcal             | スタミナ焼肉チャーハン<br>686 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                   | ポークカレー<br>877 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                      | きつねうどん<br>322 kcal                   |                                     |                                    |  |  |
|    |                                                                                                          | 副菜     | サツマイモサラダ<br>さつま揚げとこんにゃく煮<br>ライス・味噌汁 | フルーツキャロットゼリー<br>牛肉コロッケ<br>ライス・味噌汁 | コーンコロッケ<br>白菜のゆかり和え<br>ライス・味噌汁 | 胡瓜と竹輪の梅マヨ和え<br>アスパラときのこのソテー<br>ライス・味噌汁 | 豚肉と野菜のキムチ和え<br>はちみつレモンゼリー<br>ライス・味噌汁 | 大根と明太じゃこ和え<br>ハチみつレモンゼリー<br>ライス・味噌汁 | 黒豚焼売<br>大根とカニ風味のマヨネーズ和え<br>ライス・味噌汁 |  |  |

| 夕食 | <br>16:30<br>S<br>18:30 | A定食 | 鶏肉の味噌照り焼き<br>752 kcal         | 豚肉の生姜炒め<br>780 kcal               | タンドリーチキン丼<br>616 kcal       | チキンカツ<br>784 kcal              | 海鮮味噌ラーメン<br>522 kcal                 | 八宝菜<br>593 kcal                   | 牛肉と野菜のクッパ<br>709 kcal        |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|
|    |                                                                                                            | 副菜  | 海鮮焼売<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | さつま芋の甘露煮<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 | 味噌おでん<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | アイス風デザートバニラ<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | 味噌バタ肉じゃが<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | 春巻き<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス |
| 夜食 | 21:00 ~ 21:25                                                                                              |     | パン                            | 麻婆豆腐丼                             | おにぎり                        | ミニ親子丼                          | おはぎ                                  |                                   |                              |

★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「茄子」です。~~~~  
 茄子の旬は、6月~9月の暑い時期です。水分を多く含んでいるため、  
 体を冷やしてくれる野菜としても知られています。漬け物、炒め物、揚げ物など  
 どんな料理にも使える万能野菜です。




## 今週の一品

お父さん!!お母さん!!ありがとう!!  
 たらんぼスペシャルデー  
**海鮮味噌ラーメン**  
 魚介がたっぷりじゃ!!

|    |   | 9月24日 月   | 9月25日 火   | 9月26日 水   | 9月27日 木   | 9月28日 金  | 9月29日 土   | 9月30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>鮭の塩焼き<br><small>きのこコーンのバターソテー</small><br>とろろ芋<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<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>いわしのかつお煮<br><small>じゃがいもと挽肉炒め</small><br>ブルーベリーヨーグルト<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<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>スクランブルエッグ<br>ポテト<br>ペペロンチーノ<br>グリーンサラダ<br>ポタージュスープ<br>ライス・パン4種<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>さんま蒲焼き<br><small>れんこんときのこのオイスター炒め</small><br>グレープフルーツ<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳・ソフトドリンク | 和風タンドリーチキン<br>鮭の塩焼き<br>出し巻玉子<br>肉じゃが<br>フルーツヨーグルト<br>グリーンサラダ<br>味噌汁・浅漬け<br>ライス<br>牛乳・ソフトドリンク | ミニハンバーグ<br>鯖の塩焼き<br>切干大根<br>ごぼうサラダ<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<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>出し巻玉子焼き<br>フライドポテト<br>みかん<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<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    | 鶏肉山賊焼き<br>736 kcal                   | ロコモコ<br>703 kcal             | 回鍋肉<br>611 kcal                      | 鶏竜田揚げと夏野菜のわさびソース<br>635 kcal | 北海道豚丼<br>791 kcal              | 鶏唐揚胡麻マヨソース<br>983 kcal             | 豚肉と卵と春雨の炒め<br>766 kcal        |
|----|--|--------|--------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
|    |  | B定食    | サバ味噌焼き<br>809 kcal                   | ミックスプレート<br>761 kcal         | 天井<br>758 kcal                       | オム焼きそば<br>669 kcal           | 五目黒炒飯&エビチリ<br>654 kcal         | トマトのビーフストロガノフ<br>629 kcal          | 海鮮塩焼きそば<br>589 kcal           |
|    |  | カレー定食  | ビーフカレー<br>824 kcal                   | ビーフカレー<br>824 kcal           | ビーフカレー<br>824 kcal                   | ビーフカレー<br>824 kcal           | ビーフカレー<br>824 kcal             | ビーフカレー<br>824 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           | きつねうどん<br>322 kcal             |                                    |                               |
|    |  | 副菜     | キーマカレーコロッケ<br>豚肉と小松菜のごま和え<br>ライス・味噌汁 | じゃこポテト<br>グレープゼリー<br>ライス・味噌汁 | メンチカツ<br>ブロッコリー明太子マヨネーズ和え<br>ライス・味噌汁 | 焼売<br>ほうれん草の納豆和え<br>ライス・味噌汁  | ミニ白身魚フライ<br>もやしのナムル<br>ライス・味噌汁 | こんにゃく金平<br>フルーツキャロットゼリー<br>ライス・味噌汁 | 春巻き<br>オクラとツナの辛子和え<br>ライス・味噌汁 |

| 夕食 | <br>16:30<br>S<br>18:30 | A定食 | 鮭高菜炒飯明太ソース<br>663 kcal<br>ローストビーフ祭<br>豚肉黒胡麻味噌焼き<br>678 kcal | 豚塩カルビ焼肉<br>781 kcal<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | 豚肉黒胡麻味噌焼き<br>678 kcal<br>海鮮ボールと大根の煮物<br>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 | 醤油野菜ラーメン<br>498 kcal<br>プリン<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | 豚のピザ風焼き<br>818 kcal<br>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 | 鶏肉スタミナ焼き<br>753 kcal<br>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 ~ 21:25   | パン   | カレーライス  | おにぎり   | 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

今回は、「**ストレス・イライラ・不眠**」についてです。バランスのとれた食事、ストレスに強い体をつくろう。ストレスには、その原因が人間関係や心の問題などによる精神的な物と、環境や疲労、栄養不足などによる肉体的なものがあります。ストレス解消には、気分転換と抗ストレス作用のある栄養素の十分な摂取が役立ちます。効果のある栄養素としては、カルシウムやマグネシウムは、不足すると神経を興奮させ、イライラの原因となります。これらを普段から十分に補給しておくが良い。

対策 ①抗ストレスの栄養素を ②ビタミンとミネラルをたっぷり ③不眠には牛乳やハーブティーを ④気分転換を大切に