



		2月4日 月	2月5日 火	2月6日 水	2月7日 木	2月8日 金	2月9日 土	2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	ベーコン さばの塩焼き ジャガイモの炒め 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 さつま揚げと大根の煮物 きんぴらごぼう・とろろ 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 スパゲティーカルボナーラ グリーンサラダ コーンクリームスープ 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 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 オレンジ 味噌汁・浅漬け 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 目玉焼き 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

昼食	 12:40 S 13:20	A定食	さっぱり紫蘇香る 豚唐揚 977 kcal	鶏肉の南部焼 864 kcal	豚肉の生姜焼き 810 kcal	チャイニーズチキン丼 933 kcal	豚焼肉丼 642 kcal	油淋鶏 919 kcal	ハヤシライス チキンカツ添え 989 kcal	
		B定食	八宝菜 589 kcal	牛肉柳川丼 671 kcal	五目黒醤油炒飯 523 kcal	麻婆豆腐丼 703 kcal	チーズハンバーグと エビフライ 716 kcal	鮭のマヨネーズ焼き 762 kcal	回鍋肉丼 785 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	海鮮焼売 海藻サラダ ライス・味噌汁	豚肉と野菜のキムチ和え ブロッコリーとコーンのサラダ ライス・味噌汁	牛肉コロッケ 春雨サラダ ライス・味噌汁	春巻き フルーツキャロットゼリー ライス・味噌汁	焼き餃子 ほうれん草のお浸し 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	カニクリームコロッケ ひじきと胡瓜のサラダ ライス・味噌汁	

夕食	 16:30 S 18:30	A定食	昔風喫茶店の ナポリタン 735 kcal	メンチカレーソース 815 kcal	チキンフリッター オーロラソース 894 kcal	ステーキ 食べ放題	醤油野菜ラーメン 501 kcal	きんぴらご飯の鶏照焼き 703 kcal	豚月見丼 773 kcal
		副菜	エビと小松菜の卵とじ ミックスサラダ スープ ライス	かぼちゃそぼろ煮 ミックスサラダ スープ ライス	おでん ミックスサラダ スープ ライス		プリン ミックスサラダ ライス	ササミチーズカツ ミックスサラダ スープ ライス	さつま芋の甘露煮 ミックスサラダ 味噌汁 ライス
夜食	21:00 ~ 21:25		パン	カレーピラフ	おにぎり	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。


## 栄養豆知識


今回は、「基礎代謝量と身体活動量」についてです。

消費エネルギーのほとんどは、基礎代謝と身体活動(生活活動+運動)に使われます。基礎代謝は体の諸条件や環境によって変わります。若いほど、筋肉質なほど基礎代謝が高い・・・基礎代謝とは血液循環、呼吸、消化・吸収など、生きていくために最低限必要なエネルギーです。



		2月11日 月	2月12日 火	2月13日 水	2月14日 木	2月15日 金	2月16日 土	2月17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		ミートボール 鱈の柚庵焼 ほうれん草とベーコンの炒め みかん 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	ササミカツ さんま生姜煮 豚肉とキャベツの炒め みかんヨーグルト 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	メンチカツ スクランブルエッグ ポテト ナポリタン グリーンサラダ ポタージュスープ 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 いわしのかつお煮 さつま揚げと大根の煮物 海苔とほうれん草のナムル 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	タンドリーチキン 鮭の塩焼き 厚焼き玉子 豚肉とたつぷり野菜炒め グリーンサラダ パインヨーグルト 味噌汁・浅漬け ライス 牛乳・ソフトドリンク	麻婆はるさめ きくらげともやしの玉子炒め 小松菜のごま和え スパゲティーサラダ 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	朝カレー チーズ入りポテト餅 もやしとハムの和え物 タマゴサラダ 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							
	8:00							

昼食		A定食	ハーブパン粉の イタリアポークカツレツ 947 kcal	鶏肉と白菜の シチューライス 807 kcal	焼豚目玉焼き丼 654 kcal	鶏肉のトマト味噌焼き 851 kcal	牛肉のサムジャン炒め 607 kcal	ハンバーグおろし 照焼きソース丼 806 kcal	豚肉の葱塩炒め 692 kcal
		B定食	鮭のクリームソースパスタ 714 kcal	牛焼肉丼 723 kcal	エビカツレツ 686 kcal	オム焼きそば 696 kcal	トルコライス 755 kcal	海老天丼 677 kcal	カレー南蛮うどん 956 kcal
		カレー 定食	チキンカレー 702 kcal	チキンカレー 703 kcal	チキンカレー 704 kcal	チキンカレー 705 kcal	チキンカレー 706 kcal	チキンカレー 707 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	ハムと玉葱のマリネ ごぼうと竹輪の卵とじ ライス・味噌汁	ツナサラダ 焼売 ライス・味噌汁	サツマイモサラダ じゃこポテト ライス・味噌汁	しらすと胡瓜の和え物 春巻き ライス・味噌汁	オクラとツナの辛し和え コーンコロケ ライス・味噌汁	アスパラのツナマヨ和え ポテトカレーソース ライス・味噌汁	ごぼうサラダ ハムエッグ ライス・味噌汁
12:40	13:20								

夕食		A定食	豚蒲焼き丼 738 kcal	根室名物エスカロップ 686 kcal	バジルチキン チーズ焼き 750 kcal	2月イベント 海老・ホタテ祭	味噌野菜ラーメン 442 kcal	牛肉と野菜のクッパ 709 kcal	ヒレカツ 730 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	エビとほうれん草のグラタン ミックスサラダ スープ ライス	もち巾着の煮物 ミックスサラダ スープ ライス		アイス風デザートバニラ ミックスサラダ ライス	揚げ餃子 ミックスサラダ ライス	ヨーグルト ミックスサラダ 味噌汁 ライス
16:30	18:30								
夜食	21:00 ~ 21:25	パン	カレーライス	おにぎり	チョコクレープ	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


~~~~19日は食育の日。今月のテーマは「白菜」です。~~~~  
白菜は11月から2月にかけての寒い時季に旬を迎える野菜です。  
「冬の三宝」のひとつで、精進料理の食材として知られています。  
冬の食卓には欠かせない食材です。


## 今週の一品

# 海老・ホタテ祭

いっぱい食べて  
寒さを吹き飛ばそう!!

|                                                    |                                                                                                         | 2月18日 月    | 2月19日 火            | 2月20日 水    | 2月21日 木    | 2月22日 金    | 2月23日 土    | 2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 | <br>7:00<br>\$<br>8:00 | ベーコン       | 牛肉と厚揚げの<br>オイスター炒め | ウインナー      | 鶏の唐揚げ      | 焼鳥         | ミートボール     | えびたまビーフン     |
|                                                    |                                                                                                         | さばの塩焼き     | にしんの甘露煮            | ミートオムレツ    | さんま生姜煮     | 鮭の塩焼き      | 肉じゃが       | フライドポテト      |
|                                                    |                                                                                                         | ジャガイモの炒め   | 出し巻玉子              | ポテト        | ブロッコリー明太マヨ | 厚焼き玉子      | 小松菜の柚子和え   | 法連草とベーコンの炒め  |
|                                                    |                                                                                                         | キウイヨーグルト   | 法連草お浸し・とろろ         | ペペロンチーノ    | フルーツヨーグルト  | すき焼き煮      | ひじき煮       | ツナとインゲンのマヨ和え |
|                                                    |                                                                                                         | グリーンサラダ    | グリーンサラダ            | グリーンサラダ    | グリーンサラダ    | グリーンサラダ    | グリーンサラダ    | グリーンサラダ      |
| 味噌汁                                                | 味噌汁                                                                                                     | コーンクリームスープ | 味噌汁                | グレープフルーツ   | 味噌汁        | 味噌汁        |            |              |
| ライス・パン                                             | ライス・パン                                                                                                  | ライス・パン     | ライス・パン             | ライス・パン     | 味噌汁・浅漬け    | ライス・パン     | ライス・パン     |              |
| コーンフレーク                                            | コーンフレーク                                                                                                 | コーンフレーク    | コーンフレーク            | コーンフレーク    | ライス        | コーンフレーク    | コーンフレーク    |              |
| 牛乳・ソフトドリンク                                         | 牛乳・ソフトドリンク                                                                                              | 牛乳・ソフトドリンク | 牛乳・ソフトドリンク         | 牛乳・ソフトドリンク | 牛乳・ソフトドリンク | 牛乳・ソフトドリンク | 牛乳・ソフトドリンク |              |

| 昼食     | <br>12:40<br>\$<br>13:20 | A定食                        | 鶏の唐揚げカレー風味              | ガリバタチキン丼                                  | 豚丼                                   | ミートソーススパゲティ                             | 札幌名物ジンギスカン                | チキンステーキ<br>レモンペッパー焼き | 煮込みハンバーグ   |
|--------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------|----------------------|------------|
|        |                                                                                                           |                            | 826 kcal                | 654 kcal                                  | 772 kcal                             | 640 kcal                                | 765 kcal                  | 791 kcal             | 719 kcal   |
|        |                                                                                                           | B定食                        | シーフードピラフ<br>エビフライ添え     | 豚しゃぶ葱たっぷり<br>ピリ辛味噌だれ                      | 鮭の葱味噌焼き                              | ゴマ香黒炒飯                                  | 鶏天と豆腐の揚げ出し                | ホキの唐揚野菜あんかけ          | オイスター葱焼きそば |
|        |                                                                                                           |                            | 502 kcal                | 982 kcal                                  | 718 kcal                             | 715 kcal                                | 925 kcal                  | 603 kcal             | 629 kcal   |
|        |                                                                                                           | カレー定食                      | 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                    | ポークカレー               | ポークカレー     |
|        | 877 kcal                                                                                                  | 877 kcal                   | 877 kcal                | 877 kcal                                  | 877 kcal                             | 877 kcal                                | 877 kcal                  |                      |            |
| ラーメン定食 | 醤油ラーメン                                                                                                    | 味噌ラーメン                     | 塩ラーメン                   | 醤油ラーメン                                    | きつねうどん                               |                                         |                           |                      |            |
|        | 448 kcal                                                                                                  | 476 kcal                   | 431 kcal                | 448 kcal                                  | 322 kcal                             |                                         |                           |                      |            |
| 副菜     | 大根とツナの和風サラダ<br>里芋の味噌そぼろあん<br>ライス・味噌汁                                                                      | 春雨の中華サラダ<br>春巻き<br>ライス・味噌汁 | 海藻サラダ<br>大学芋<br>ライス・味噌汁 | ささみと小松菜の味噌マヨ和え<br>白菜とエノキのカレー炒め<br>ライス・味噌汁 | イカと胡瓜の中華和え<br>厚揚げと白菜の味噌炒め<br>ライス・味噌汁 | チキンとブロッコリーのサラダ<br>キーマカレーコロッケ<br>ライス・味噌汁 | ワンタン中華和え<br>焼売<br>ライス・味噌汁 |                      |            |

| 夕食 | <br>16:30<br>\$<br>18:30 | A定食     | 特製牛丼          | 四日市トンテキ  | 鶏の唐揚げ<br>チリマヨソース | <b>たらんぼ<br/>スペシャルデー<br/>黒酢豚<br/>&amp;<br/>温ぞうめん</b> | かき揚げうどん  | 胡麻ソースとんかつ | 坦々スープかけごはん |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------------|----------|------------------|-----------------------------------------------------|----------|-----------|------------|
|    |                                                                                                             |         | 771 kcal      | 862 kcal | 998 kcal         |                                                     | 519 kcal | 726 kcal  | 804 kcal   |
| 副菜 | 大豆と野菜の胡麻味噌和え                                                                                                | 大根の雪花煮  | ふろふき大根きのこあんかけ | メロンゼリー   | 湯豆腐の葱だれかけ        | イカリングフライ                                            |          |           |            |
|    | 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     | スープ           | ライス      | スープ              | 味噌汁                                                 |          |           |            |
|    | ライス                                                                                                         | ライス     | ライス           | ライス      | ライス              | ライス                                                 |          |           |            |
| 夜食 | 21:00<br>~<br>21:25                                                                                         |         | パン            | ピザまん     | おにぎり             | パン                                                  | 他人丼      |           |            |

★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

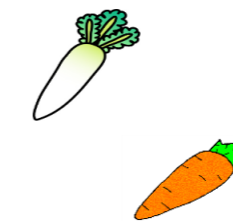


~~~~ 寒さ対策の食事 ~~~~

寒い冬、寒さで勉強に集中できないなんてことも…。


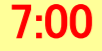
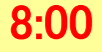
根菜類は身体を温めてくれる働きがあります。(じゃが芋・さつまいも・人参・大根・蓮根・山芋等)



また、味噌にも身体を温めてくれる働きがあるので、根菜を入れた味噌汁は最高です！





## 今週の一品

初の合体イベント  
たらんぼスペシャルデー  
×  
本格中華イベント

|    |   | 2月25日 月  | 2月26日 火   | 2月27日 水   | 2月28日 木   | 3月1日 金   | 3月2日 土   | 3月3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 | <br>7:00<br><br>8:00 | ソーセージカツ<br>鯖の柚庵焼<br>筑前煮<br>ぼなな<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 | ウインナー<br>さんま生姜煮<br>れんこんと人参の金平<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>ナポリタン<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 | ウインナードック<br>いわしのかつお煮<br>里芋とがんもの煮物<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 | 和風タンドリーチキン<br>鮭の塩焼き<br>厚焼き玉子<br>豚肉たっぷり野菜炒め<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 | はるさめの甘辛炒め<br>チキンのカレー炒め煮<br>ひじき煮<br>ポテトサラダ<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 | 朝カレー<br>ハムエッグ<br>竹輪のおかか煮<br>ブロッコリーの洋風胡麻和え<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 |

| 昼食 | <br>12:40<br><br>13:20 | A定食    | 鶏肉と彩り野菜のオープン焼き<br>739 kcal            | 豚肉のオーロラソース<br>982 kcal                  | 鶏のごまだれ焼<br>802 kcal           | ポローニャ風とんかつ<br>841 kcal                     | 豚肉と彩り野菜のスタミナ焼き<br>903 kcal     | 鶏唐揚げと旬の野菜の南蛮あんかけ<br>993 kcal     | トマトソースハンバーグ<br>672 kcal    |  |
|----|--|--------|---------------------------------------|---|-------------------------------|--|--------------------------------|----------------------------------|----------------------------|--|
|    |  | B定食    | 鯖の竜田揚げ<br>869 kcal                    | 和風麻婆茄子丼<br>742 kcal                     | デミハンバーグパスタ<br>737 kcal        | 白身魚のポテトチーズ焼き<br>767 kcal                   | 焼売の天ぷらチリソースかけ<br>956 kcal      | カニカマ入りふわふわ玉子のあんかけご飯<br>943 kcal  | ラーメンサラダ<br>457 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 | 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     | イカと野菜のバター炒め<br>もやしと法連草のナムル<br>ライス・味噌汁 | 青梗菜とエリンギの炒め<br>アスパラとベーコンの和え物<br>ライス・味噌汁 | ごぼうの卵とじ<br>カニ風味サラダ<br>ライス・味噌汁 | れんこんとエリンギのオイスター炒め<br>チーズビーンズサラダ<br>ライス・味噌汁 | 白身魚のふわふわ豆腐<br>イカマリネ<br>ライス・味噌汁 | 厚揚げそぼろ煮<br>春雨のごま風味サラダ<br>ライス・味噌汁 | メンチカツ<br>杏仁フルーツ<br>ライス・味噌汁 |  |

| 夕食 | <br>16:30<br><br>18:30 | A定食 | 信州名物 鶏肉の山賊焼き<br>829 kcal          | 牛肉の生姜炒め<br>847 kcal         | 鶏肉と野菜のあったかポトフ<br>748 kcal       | 豚挽肉の味噌炒め丼<br>726 kcal         | 新潟名物 煮干背脂ラーメン<br>813 kcal         | パーコー飯<br>738 kcal                | 豚肉の梅クリームスパゲティー<br>673 kcal     |
|----|--|-----|-----------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
|    |  | 副菜  | 豚肉と里芋の煮物<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>スープ<br>ライス | ミニ鮭フライ<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | 焼き餃子<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | アイス風デザート<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | 肉団子の根菜煮<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 |

★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

### 2月が旬の野菜

**効用**

- キウイフルーツ** … 高血圧予防、美肌効果、疲労回復
- カリフラワー** … 貧血予防、ガン予防、美肌効果
- サザエ** … 美肌効果、老化抑制、骨粗鬆症予防

**効用**

- ライム** … 美肌効果、疲労回復、ストレス解消
- マクロ** … 動脈硬化予防、脳卒中予防、記憶力向上