




		3月4日 月	3月5日 火	3月6日 水	3月7日 木	3月8日 金	3月9日 土	3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	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
		7:00 \$ 8:00						

昼食	 12:40 \$ 13:20	A定食	チャイニーズチキン丼 933 kcal	さっぱり紫蘇香る 豚唐揚 977 kcal	豚肉の生姜焼き 810 kcal	鮭の味噌バター炒め定食 704 kcal	豚焼肉丼 642 kcal	油淋鶏 919 kcal	豚肉の葱塩炒め 692 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	鶏肉の南部焼 864 kcal	チーズハンバーグと エビフライ 716 kcal	麻婆豆腐丼 703 kcal	カレー南蛮うどん 956 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ccoli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 胡瓜と若芽の酢の物 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 \$ 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	葱たっぷり おろしかつ丼 768 kcal	醤油野菜ラーメン 501 kcal	豚月見丼 703 kcal	きんぴらご飯の鶏照焼き 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	白滝の五目炒め煮 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	豚肉スタミナ丼	おにぎり	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

3月が旬の食材


- いちご** ... 美肌効果、風邪予防、動脈硬化予防
たまねぎ ... 疲労回復、便秘改善、高血圧予防
たらこ・しらこ ... 疲労回復、糖尿病予防・美肌効果


効用


- キウイフルーツ** ... 美肌効果、疲労回復、肝機能
まだい ... 動脈硬化予防、肝機能向上、高血圧

効用



		3月11日 月	3月12日 火	3月13日 水	3月14日 木	3月15日 金	3月16日 土	3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 <small>ほうれん草とベーコンの炒め</small> 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 <small>豚肉とキャベツの炒め</small> 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 <small>さつま揚げと大根の煮物</small> <small>海苔とほうれん草のナムル</small> 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 <small>豚肉とたつぷり野菜炒め</small> 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 <small>きくらげともやしの玉子炒め</small> 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 <small>もやしとハムの和え物</small> 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 S 8:00						

昼食	 12:40 S 13:20	A定食	ハーブパン粉の イタリアポークカツレツ 947 kcal	たけのこと菜の花の ペペロンチーノ 598 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	ハヤシライス チキンカツ添え 989 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	回鍋肉丼 785 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 ジャコポテト ライス・味噌汁	ツナサラダ ごぼうと竹輪の卵とじ ライス・味噌汁	サツマイモサラダ 焼売 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	

夕食	 16:30 S 18:30	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	クリームシチュー 805 kcal	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	ポテトチーズ焼き 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	海鮮ボールと大根の煮物 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
夜食	21:00 ~ 21:25		パン	カレーライス	おにぎり	照り焼きチキンマン	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。

ポイント



~~~~19日は食育の日。今月のテーマは「菜の花」です。~~~~

菜の花は、アブラナ科の花芽の総称。

「なばな」や「はなな」とも呼ばれ、旬は冬から早春にかけて。やわらかい蕾、葉、茎を食べる花野菜のひとつで独特な苦味や香りが、春の訪れを教えてください。





|                           |                                                                                                                                   | 3月18日 月                                                                                                                                                                             | 3月19日 火                                                                                                                          | 3月20日 水                                                                                                      | 3月21日 木                                                                                          | 3月22日 金                                                                              | 3月23日 土                                                                                 | 3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 | ベーコン<br>さばの塩焼き<br>ジャガイモの炒め<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                                                                                         | 牛肉と厚揚げのオイスター炒め<br>にしんの甘露煮<br>出し巻玉子<br>法連草お浸し・とろろ<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>ペペロンチーノ<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>さんま生姜煮<br>ブロccoli明太マヨ<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>グレープフルーツ<br>味噌汁・浅漬け<br>ライス<br>牛乳・ソフトドリンク | ミートボール<br>肉じゃが<br>小松菜の柚子和え<br>ひじき煮<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 | えびたまビーフン<br>フライドポテト<br>法連草とベーコンの炒め<br>ツナとインゲンのマヨ和え<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 |
|                           |                                                                                                                                   | A定食<br>鶏の唐揚げカレー風味<br>826 kcal<br>B定食<br>シーフードピラフ<br>エビフライ添え<br>502 kcal<br>カレー定食<br>ポークカレー<br>877 kcal<br>ラーメン定食<br>塩ラーメン<br>431 kcal<br>副菜<br>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 | ガリバタ鶏定食<br>942 kcal<br>豚しゃぶ葱たっぷり<br>ピリ辛味噌だれ<br>982 kcal<br>ポークカレー<br>877 kcal<br>醤油ラーメン<br>448 kcal<br>切り昆布の煮物<br>春巻き<br>ライス・味噌汁 | 豚丼<br>772 kcal<br>鮭の葱味噌焼き<br>718 kcal<br>ポークカレー<br>877 kcal<br>味噌ラーメン<br>476 kcal<br>海藻サラダ<br>大学芋<br>ライス・味噌汁 | ミートソーススパゲティ<br>640 kcal<br>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                             | 札幌名物ジンギスカン<br>765 kcal<br>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                       | チキンステーキ<br>レモンペッパー焼き<br>791 kcal<br>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             | 煮込みハンバーグ<br>719 kcal<br>ワンタン中華和え<br>焼売<br>ライス・味噌汁                                                       |
| 昼食                        | <br>12:40<br>13:20                               | A定食<br>牛肉生姜焼き<br>847 kcal<br>副菜<br>かぼちゃコロッケ<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス                                                                                                                | 四日市トンテキ<br>862 kcal<br>大根の雪花煮<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス                                                                           | 鶏の唐揚げ<br>チリマヨソース<br>998 kcal<br>ふろふき大根きのこあんかけ<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス                                       | 豚挽き肉の<br>味噌炒め丼<br>726 kcal<br>海鮮大焼売<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス                                     | かき揚げうどん<br>519 kcal<br>メロンゼリー<br>ミックスサラダ<br>ライス                                      | 胡麻ソースとんかつ<br>726 kcal<br>湯豆腐の葱だれかけ<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス                             |                                                                                                         |
|                           |                                                                                                                                   | 夕食<br>16:30<br>18:30                                                                                                                                                                | A定食<br>牛肉生姜焼き<br>847 kcal<br>副菜<br>かぼちゃコロッケ<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス                                                             | 四日市トンテキ<br>862 kcal<br>大根の雪花煮<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス                                                       | 鶏の唐揚げ<br>チリマヨソース<br>998 kcal<br>ふろふき大根きのこあんかけ<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス                           | 豚挽き肉の<br>味噌炒め丼<br>726 kcal<br>海鮮大焼売<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス                         | かき揚げうどん<br>519 kcal<br>メロンゼリー<br>ミックスサラダ<br>ライス                                         | 胡麻ソースとんかつ<br>726 kcal<br>湯豆腐の葱だれかけ<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス                                             |
| 夜食<br>21:00<br>~<br>21:25 |                                                                                                                                   | パン                                                                                                                                                                                  | ピザまん                                                                                                                             | 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。よろしくお願いたします。

★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

~~~~~疲れやすい季節の変わり目は、しっかりと食事を摂りましょう~~~~~

★疲労回復効果のある3つの栄養素は？

- ①ビタミンB2⇒豚肉・レバー・白米・大豆・ごま等
- ②アリシン⇒ニンニク・ニラ・長ネギ・玉葱等
- ③クエン酸⇒レモン・みかん・キウイ・梅干し・お酢等

