

|    |   | 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 | <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 |  7:00<br>S<br>8:00 | ベーコン<br>さばの塩焼き<br>ジャガイモの炒め<br>ストロベリーヨーグルト<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 | 焼売<br>さんま生姜煮<br>さつま揚げと大根の煮物<br>きんぴらごぼう・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 | ウインナー<br>ミートオムレツ<br>ポテト<br>スパゲティーカルボナーラ<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>いわしの梅煮<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>オレンジ<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>フライドポテト<br>目玉焼き<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 | カレービーフン<br>肉じゃが<br>竹輪と野菜の煮物<br>杏仁フルーツ<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 |

| 昼食 | <br>12:40<br>S<br>13:20 | A定食        | チャイニーズチキン丼<br>933 kcal   | さっぱり紫蘇香る<br>豚唐揚<br>977 kcal              | 豚肉の生姜焼き<br>810 kcal        | 鮭の味噌バター炒め定食<br>704 kcal     | 豚焼肉丼<br>642 kcal               | 油淋鶏<br>919 kcal                   | 豚肉の葱塩炒め<br>692 kcal                 |  |
|----|--|------------|--------------------------|--|----------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|--|
|    |  | B定食        | 八宝菜<br>589 kcal          | 牛肉柳川丼<br>671 kcal                        | 五目黒醤油炒飯<br>523 kcal        | 鶏肉の南部焼<br>864 kcal          | チーズハンバーグと<br>エビフライ<br>716 kcal | 麻婆豆腐丼<br>703 kcal                 | カレー南蛮うどん<br>956 kcal                |  |
|    |  | カレー<br>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<br>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         | 海鮮焼売<br>海藻サラダ<br>ライス・味噌汁 | 豚肉と野菜のキムチ和え<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>ライス・味噌汁 | 牛肉コロッケ<br>春雨サラダ<br>ライス・味噌汁 | 春巻き<br>胡瓜と若芽の酢の物<br>ライス・味噌汁 | 焼き餃子<br>ほうれん草のお浸し<br>ライス・味噌汁   | さつま揚げとこんにゃく煮<br>ごぼうサラダ<br>ライス・味噌汁 | カニクリームコロッケ<br>ひじきと胡瓜のサラダ<br>ライス・味噌汁 |  |

| 夕食 | <br>16:30<br>S<br>18:30 | A定食 | 昔風喫茶店の<br>ナポリタン<br>735 kcal         | メンチカレーソース<br>815 kcal             | チキンフリッター<br>オーロラソース<br>894 kcal | 葱たっぷり<br>おろしかつ丼<br>768 kcal       | 醤油野菜ラーメン<br>501 kcal  | 豚月見丼<br>703 kcal                  | きんぴらご飯の鶏照焼き<br>773 kcal           |
|----|--|-----|-------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
|    |  | 副菜  | エビと小松菜の卵とじ<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | かぼちゃそぼろ煮<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | おでん<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス    | 白滝の五目炒め煮<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | プリン<br>ミックスサラダ<br>ライス | ササミチーズカツ<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 |

| 夜食 | 21:00<br>~<br>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

|  |   |
|--|---|
| <p style="text-align: center; background-color: #008000; color: white; padding: 5px;">効用</p> <p><b>いちご</b> ... 美肌効果、風邪予防、動脈硬化予防</p> <p><b>たまねぎ</b> ... 疲労回復、便秘改善、高血圧予防</p> <p><b>たらこ・しらこ</b> ... 疲労回復、糖尿病予防・美肌効果</p> | <p style="text-align: center; background-color: #008000; color: white; padding: 5px;">効用</p> <p><b>キウイフルーツ</b> ... 美肌効果、疲労回復、肝機能</p> <p><b>まだい</b> ... 動脈硬化予防、肝機能向上、高血圧</p> |
|--|---|



AIM SERVICES CO., LTD

|    |   | 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 | <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 | ミートボール<br>鱈の柚庵焼<br><small>ほうれん草とベーコンの炒め</small><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 | ササミカツ<br>さんま生姜煮<br><small>豚肉とキャベツの炒め</small><br>みかんヨーグルト<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 | メンチカツ<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<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>いわしのかつお煮<br><small>さつま揚げと大根の煮物</small><br><small>海苔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 | タンドリーチキン<br>鮭の塩焼き<br>厚焼き玉子<br><small>豚肉とたつぷり野菜炒め</small><br>グリーンサラダ<br>パインヨーグルト<br>味噌汁・浅漬け<br>ライス<br>牛乳・ソフトドリンク | 麻婆はるさめ<br><small>きくらげともやしの玉子炒め</small><br>小松菜のごま和え<br>スパゲティーサラダ<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>チーズ入りポテト餅<br><small>もやしとハムの和え物</small><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 |
|    |   | ハーブパン粉の<br>イタリアポークカツレツ<br>947 kcal  | たけのこと菜の花の<br>ペペロンチーノ<br>598 kcal  | 焼豚目玉焼き丼<br>654 kcal  | 鶏肉のトマト味噌焼き<br>851 kcal  | 牛肉のサムジャン炒め<br>607 kcal  | ハンバーグおろし<br>照焼きソース丼<br>806 kcal  | ハヤシライス<br>チキンカツ添え<br>989 kcal   |
| 昼食 | <br>12:40<br>13:20                               | 鮭のクリームソースパスタ<br>714 kcal  | 牛焼肉丼<br>723 kcal  | エビカツレツ<br>686 kcal   | オム焼きそば<br>696 kcal  | トルコライス<br>755 kcal  | 海老天丼<br>677 kcal   | 回鍋肉丼<br>785 kcal  |
|    |   | チキンカレー<br>702 kcal  | チキンカレー<br>703 kcal  | チキンカレー<br>704 kcal   | チキンカレー<br>705 kcal  | チキンカレー<br>706 kcal  | チキンカレー<br>707 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   | 味噌ラーメン<br>476 kcal  | きつねうどん<br>322 kcal  |  |   |
|    |   | 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>ごぼうと竹輪の卵とじ<br>ライス・味噌汁  | サツマイモサラダ<br>焼売<br>ライス・味噌汁  | しらすと胡瓜の和え物<br>春巻き<br>ライス・味噌汁  | オクラとツナの辛し和え<br>コーンコロケ<br>ライス・味噌汁  | アスパラのツナマヨ和え<br>ポテトカレーソース<br>ライス・味噌汁  | ごぼうサラダ<br>ハムエッグ<br>ライス・味噌汁  |
| 夕食 | <br>16:30<br>18:30                             | 豚蒲焼き丼<br>738 kcal   | 根室名物エスカロップ<br>686 kcal  | バジルチキン<br>チーズ焼き<br>750 kcal  | クリームシチュー<br>805 kcal  | 味噌野菜ラーメン<br>442 kcal  | 牛肉と野菜のクッパ<br>709 kcal  | ヒレカツ<br>730 kcal  |
|    |   | ポテトチーズ焼き<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス   | エビとほうれん草のグラタン<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス  | 海鮮ボールと大根の煮物<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス   | もち巾着の煮物<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>ライス   | 揚げ餃子<br>ミックスサラダ<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  |
| 夜食 | 21:00<br>~<br>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 |

| 昼食 | <br>12:40<br>13:20 | A定食    | 鶏の唐揚げカレー風味<br>826 kcal               | ガリバタ鶏定食<br>942 kcal              | 豚丼<br>772 kcal          | ミートソーススパゲティ<br>640 kcal                   | 札幌名物ジンギスカン<br>765 kcal               | チキンステーキ<br>レモンペッパー焼き<br>791 kcal        | 煮込みハンバーグ<br>719 kcal      |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------------|----------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------|--|
|    |                                                                                                     | B定食    | シーフードピラフ<br>エビフライ添え<br>502 kcal      | 豚しゃぶ葱たっぷり<br>ピリ辛味噌だれ<br>982 kcal | 鮭の葱味噌焼き<br>718 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      |                                           |                                      |                                         |                           |  |
|    |                                                                                                     | 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      |                                           |                                      |                                         |                           |  |
|    |                                                                                                     | 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 | 切り昆布の煮物<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>18:30 | A定食 | 牛肉生姜焼き<br>847 kcal                | 四日市トンテキ<br>862 kcal             | 鶏の唐揚げ<br>チリマヨソース<br>998 kcal           | 豚挽き肉の<br>味噌炒め丼<br>726 kcal     | かき揚げうどん<br>519 kcal      | 胡麻ソースとんかつ<br>726 kcal              |  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------|--------------------------|------------------------------------|--|
|    |                                                                                                       | 副菜  | かぼちゃコロッケ<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | 大根の雪花煮<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | 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 | 海鮮大焼売<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | メロンゼリー<br>ミックスサラダ<br>ライス | 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 | 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。

★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

