

		5月6日 月	5月7日 火	5月8日 水	5月9日 木	5月10日 金	5月11日 土	5月12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	お帰りなさい  GWはいかがでした？			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		
					A定食 B定食 カレー定食 ラーメン定食 副菜	今日からまた  頑張りましょう！！				鶏肉の南部焼 864 kcal
昼食	 12:40 13:20									チーズハンバーグと エビフライ 716 kcal
						ポークカレー 877 kcal	ビーフカレー 824 kcal			
						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	
						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	
夕食	 16:30 18:30	A定食 昔風喫茶店の ナポリタン 735 kcal					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
		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					パン	パン		
夜食	21:00 ~ 21:25									

★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

~~~~発酵食品は体に良いため、積極的に食べましょう!!~~~~

腸内の善玉菌は、発酵食品をとることで活性化されます。日々の食事に取り入れ腸内から体を元気にしていきましょう。善玉菌には乳酸菌や納豆菌などがあります。腸内の環境を整えたり、免疫力を高め病気などになりにくくします。発酵食品⇒味噌・ヨーグルト・チーズ・納豆・漬物・酢など…



|    |                                                                                                                                   | 5月13日 月                                                                                           | 5月14日 火                                                                                        | 5月15日 水                                                                                      | 5月16日 木                                                                                                 | 5月17日 金                                                                                          | 5月18日 土                                                                                               | 5月19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>ほうれん草とベーコンの炒め<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 | ササミカツ<br>さんま生姜煮<br>豚肉とキャベツの炒め<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>さつま揚げと大根の煮物<br>海苔とほうれん草のナムル<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>豚肉とたっぷり野菜炒め<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>きくらげともやしの玉子炒め<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>もやしとハムの和え物<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                                                                                 |                                                                                                |                                                                                              |                                                                                                         |                                                                                                  |                                                                                                       |                                                                                                |

|    |                                                                                                          | A定食                                | B定食                            | カレー定食                     | ラーメン定食                       | 副菜                               |                                     |                               |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|---------------------------|------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| 昼食 | <br>12:40<br>S<br>13:20 | ハーブパン粉の<br>イタリアポークカツレツ<br>947 kcal | 照り焼きチキン<br>マヨソース<br>821 kcal   | 焼豚目玉焼き丼<br>654 kcal       | 鶏肉とじゃがいものトマト煮<br>745 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 |
|    |                                                                                                          | 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                 | キーマカレー<br>574 kcal             | ポークカレー<br>877 kcal        | ビーフカレー<br>824 kcal           | チキンカレー<br>702 kcal               | キーマカレー<br>574 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               | 塩ラーメン<br>431 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    |

|    |                                                                                                            | A定食                            | 副菜                                     |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------|
| 夕食 | <br>16:30<br>S<br>18:30 | 豚蒲焼き丼<br>738 kcal              | 根室名物エスカロップ<br>686 kcal                 |
|    |                                                                                                            | 海鮮大焼売<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 |
| 夜食 | 21:00 ~ 21:25                                                                                              | パン                             | カレーライス                                 |


★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。



## ポイント

~~~~19日は食育の日。今月のテーマは「じゃがいも」です。~~~~  
 世界中で愛されているじゃがいも。日本では、粉質でほっくりした男爵、粘質でしっとした  
 メークインがメジャーです。旬は春と秋の2回。春から初夏にかけて収穫されます。  
 皮までまるごと食べられるこの時期のじゃがいもを是非お楽しみください。



|    |   | 5月20日 月  | 5月21日 火  | 5月22日 水   | 5月23日 木  | 5月24日 金  | 5月25日 土  | 5月26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>あかもく入り味噌汁 | 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<br>グリーンサラダ<br>あかもく入りとろろ | ウインナー<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>あかもく | 鶏の唐揚げ<br>さんま生姜煮<br>ブロッコリーあかもく和え<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 | 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>浅漬けあかもく入り<br>ライス・味噌汁 | ミートボール<br>肉じゃが<br>小松菜のあかもく和え<br>ひじき煮<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>ライス・パン | 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>あかもく入り味噌汁<br>ライス・パン |
|    |   | ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳・ソフトドリンク                                | ライス・パン・味噌汁<br>コーンフレーク<br>牛乳・ソフトドリンク                                  | コーンフレーク<br>牛乳・ソフトドリンク   | ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳・ソフトドリンク  | ライス・味噌汁<br>牛乳・ソフトドリンク  | ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳・ソフトドリンク                                  | 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                  | ガリバタチキン丼<br>654 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        | ゴマ香黒炒飯<br>715 kcal                           | 鶏天と豆腐の揚げ出し<br>925 kcal                  | ホキの唐揚野菜あんかけ<br>603 kcal                    | オイスター葱焼きそば<br>629 kcal         |  |
|    |   | カレー定食  | ポークカレー<br>877 kcal                      | ビーフカレー<br>824 kcal               | チキンカレー<br>702 kcal         | キーマカレー<br>574 kcal                           | ポークカレー<br>877 kcal                      | ビーフカレー<br>824 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                      | 醤油ラーメン<br>448 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>もち麦ライス・味噌汁 | 春雨の中華サラダ<br>海老春巻き<br>もち麦ライス・味噌汁  | 海藻サラダ<br>大学芋<br>もち麦ライス・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>もち麦ライス・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>もち麦ライス・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>もち麦ライス・味噌汁 | ワンタン中華和え<br>海鮮焼売<br>もち麦ライス・味噌汁 |  |

| 夕食 | <br>16:30<br>18:30 | A定食 | 豚肉キムチマヨネーズ<br>878 kcal            | 四日市トンテキ<br>862 kcal               | たこ焼き食べ放題<br> | 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             | 特製牛丼<br>771 kcal |
|----|---|-----|-----------------------------------|-----------------------------------|---|----------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|------------------|
|    |   | 副菜  | ポテトチーズ焼き<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | かぼちゃコロッケ<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  | 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 | 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 ~ 21:25 | パン | ピザまん | おにぎり | 他人丼 | 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

### 初夏が旬の食材

- |                                     |                                 |
|-------------------------------------|---------------------------------|
| <b>もも</b> … 食欲増進、疲労回復、便秘改善          | <b>メロン</b> … 疲労回復、利尿作用、むくみ解消    |
| <b>トマト</b> … 高血圧予防、がん予防、美肌効果        | <b>ニンニク</b> … 疲労回復、冷え性改善、動脈硬化予防 |
| <b>カツオ</b> … 疲労回復、冷え性改善、動脈硬化予防、貧血予防 |                                 |



## 今週の一品

### たこ焼き食べ放題

13種類のソース&12種類のトッピングで自分好みにカスタマイズして楽しんでお楽しみ!!

|                                   |   | 5月27日 月   | 5月28日 火   | 5月29日 水   | 5月30日 木  | 5月31日 金  | 6月1日 土   | 6月2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 | 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 |
|                                   |   | 7:00<br>\$<br>8:00  |   |   |  |  |  |  |
| 昼食                                | <br>12:40<br>\$<br>13:20                         | A定食<br>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   | ボローニャ風とんかつ<br>841 kcal   | 鶏肉の七味味噌マヨネーズ<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<br>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<br>チキンカレー<br>702 kcal   | キーマカレー<br>574 kcal  | ポークカレー<br>877 kcal  | ビーフカレー<br>824 kcal   | チキンカレー<br>702 kcal   | キーマカレー<br>574 kcal   |  |
|                                   |   | ラーメン定食<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   | 塩ラーメン<br>431 kcal  |  |
|                                   |   | 副菜<br>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   | メンチカツ<br>春雨のごま風味サラダ<br>ライス・味噌汁   | 厚揚げそぼろ煮<br>イカマリネ<br>ライス・味噌汁  | 白身魚のふわふわ豆腐<br>杏仁フルーツ<br>ライス・味噌汁  |
| A定食<br>豚肉の梅クリームスパゲティー<br>673 kcal | <b>ステーキ丼</b>  | 豚のピザ風焼き<br>818 kcal   | 信州名物 鶏肉の山賊焼き<br>829 kcal  | 高菜白湯ラーメン<br>792 kcal  | パーコー飯<br>738 kcal  | 鶏肉と野菜のあったかポトフ<br>748 kcal  |  |  |
| 夕食<br>16:30<br>\$<br>18:30        | 副菜<br>豚肉と里芋の煮物<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス   | プチパンケーキ<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   |  |
| 夜食<br>21:00<br>~<br>21:25         |   | パン  | いなり寿司   | 焼きおにぎり  | 肉まん  | 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

今回は、「**スタミナ不足(夏ばて)**」についてです。  
 スタミナ不足には何よりもバランスのとれた食事が肝心です。スタミナ不足とは、疲れやすい・精力や持久力の低下、  
 集中力の低下などの共通点が多いものの、原因はさまざまです。

1. 主食・主菜・副菜をバランスよく    2. 朝食抜き、夕食の食べ過ぎは禁物    3. ビタミンB群をたっぷりとる    4. 冷たいものを食べすぎない

## 今週の一品

たらんぼスペシャルデー  
**ステーキ丼**