

		11月4日 月	11月5日 火	11月6日 水	11月7日 木	11月8日 金	11月9日 土	11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	ミートボール さんまの蒲焼き ポテトカレーソテー グレープフルーツ 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	ハムカツ 鯖の塩焼き <small>れんこんときのこのオイスター炒め</small> 蜂蜜ヨーグルト 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	ウインナー スクランブルエッグ ポテト ペペロンチーノ 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 白菜とおかかの梅和え 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	チキン黒胡椒ソース 鮭の塩焼き だし巻き卵 肉じゃが 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	きんぴらはるさめ ウインナーとキャベツの炒め 冷奴 切干大根 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 厚焼き玉子 春雨とほうれん草のナムル 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	ビーフマトパスタ 807 kcal	チキン南蛮タルタル 添え 942 kcal	ビーフジンジャー 773 kcal	豚肉と彩り野菜の スタミナ焼き 585 kcal	チキン香草パン粉焼き 908 kcal	油淋鶏 865 kcal	焼き鳥丼 766 kcal
		B定食		銀鮭の塩麹漬け焼き 664 kcal	豚肉冷しゃぶピリ辛味噌 700 kcal	オムハヤシ 543 kcal	海老天丼 677 kcal	カルボナーラ 681 kcal	オイスター葱焼きそば 629 kcal
		カレー 定食		キーマカレー 574 kcal	ポークカレー 877 kcal	ビーフカレー 824 kcal	チキンカレー 702 kcal	キーマカレー 574 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		フルーツキャロットゼリー ごぼうと春雨のチャプチェ ライス・味噌汁	中華風冷奴 いんげんのきんぴら ライス・味噌汁	大根の明太じゃこ和え ハムエッグ ライス・味噌汁	チキンサラダ 豚肉キムチ豆腐 ライス・味噌汁	厚揚げの中華風そぼろ煮 アイス風デザートバニラ ライス・味噌汁	トマトバジルマリネ ポテトの磯チーズ和え ライス・味噌汁

夕食	 16:30 S 18:30	A定食	野菜たっぷり ビビンバ丼 627 kcal	ビーフシチュー 739 kcal	チキंगाーリック焼き 811 kcal	焼豚目玉焼き丼 654 kcal	醤油野菜ラーメン 498 kcal	和風おろしハンバーグ 607 kcal	胡麻ソースとんかつ 726 kcal
		副菜		ササミチーズカツ ミックスサラダ 味噌汁 ライス	じゃが芋のり塩きんぴら ミックスサラダ スープ ライス	春雨と挽肉の炒め ミックスサラダ スープ ライス	ひじきの五目炒め煮 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	鶏つくねの根菜煮 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	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

~~~~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・きのこと類・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。



|    |                                                                                                                                   | 11月11日 月                                                                                         | 11月12日 火                                                                                         | 11月13日 水                                                                                      | 11月14日 木                                                                                     | 11月15日 金                                                                                | 11月16日 土                                                                                     | 11月17日 日                                                                                    |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | <br>献立の他に<br>納豆・梅干し<br>ふりかけ<br>味噌汁のりを<br>提供いたします | 焼売<br>さばの塩焼き<br>エビとキャベツと卵の炒め<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 | カレービーフン<br>ジャーマンポテト<br>れんこんと人参のきんぴら<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 | 温豚しゃぶ<br>ス克蘭ブルエッグ<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>いわしの梅煮<br>竹輪のおかか煮<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 | バジルチキン<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>きんぴらごぼう<br>味噌汁・浅漬け<br>ライス<br>牛乳・ソフトドリンク | メンチカツ<br>さんま生姜煮<br>ひじき炒り豆腐<br>菜の花の京風白和え<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 | ミートソース<br>ジャガイモと挽肉炒め<br>杏仁フルーツ<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 |
|    |                                                                                                                                   | 7:00<br>\$<br>8:00                                                                               |                                                                                                  |                                                                                               |                                                                                              |                                                                                         |                                                                                              |                                                                                             |

| 昼食 | <br>12:40<br>\$<br>13:20 | A定食    | 鶏肉の山賊焼き<br>718 kcal          | 豚ひれたれかつ<br>698 kcal           | ポークチャップ<br>729 kcal             | 鶏竜田揚げ定食<br>768 kcal          | 鶏肉の七味味噌<br>マヨネーズ焼き<br>903 kcal | スパゲティー<br>カルボナーラ<br>605 kcal    | 餃子カレー<br>843 kcal          |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------|--|
|    |                                                                                                           | B定食    | 海老天丼<br>677 kcal             | 白身魚の七味マヨ焼<br>611 kcal         | カニカマ入りふわふわ玉子のあんかけご飯<br>573 kcal | 白身魚のポテトチーズ焼き<br>784 kcal     | 豚肉とたっぷりの野菜炒め<br>680 kcal       | 鶏そぼろ&照焼き丼<br>764 kcal           | 釜玉明太子うどん<br>390 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              | ラム肉スパイスカレー<br>703 kcal       | キーマカレー<br>574 kcal             | ポークカレー<br>877 kcal              |                            |  |
|    |                                                                                                           | ラーメン定食 | 豚骨ラーメン<br>447 kcal           | 味噌ラーメン<br>476 kcal            | 醤油ラーメン<br>448 kcal              | 塩ラーメン<br>431 kcal            | 豚骨ラーメン<br>447 kcal             | きつねうどん<br>322 kcal              |                            |  |
|    |                                                                                                           | 副菜     | もやしと法連草のナムル<br>餃子<br>ライス・味噌汁 | アロエフルーツ<br>ごぼうの卵とじ<br>ライス・味噌汁 | カニ風味サラダ<br>もち巾着の煮物<br>ライス・味噌汁   | いんげんの中華和え<br>カニ焼売<br>ライス・味噌汁 | 胡瓜と竹輪の梅マヨ和え<br>大学芋<br>ライス・味噌汁  | 小松菜のなめ茸和え<br>カレーコロッケ<br>ライス・味噌汁 | ハムと玉葱のマリネ<br>鶏天<br>ライス・味噌汁 |  |

| 夕食 | <br>16:30<br>\$<br>18:30 | A定食 | ビーフシチュー<br>776 kcal          | ガリバタチキン丼<br>763 kcal          | 鶏めし丼<br>715 kcal             | ハンバーグ照焼き丼<br>817 kcal           | ゆめぴりか還元イベント<br>焼肉食べ放題         | 温玉ねぎ塩ザンギ丼<br>989 kcal              | とんかつ定食<br>667 kcal               |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------|-------------------------------|------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
|    |                                                                                                             | 副菜  | バナナ<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | 海老焼売<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | 肉団子<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>スープ<br>ライス | アイス風デザートいちご<br>ミックスサラダ<br>ライス | ワンタンの中華和え<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | アセロラゼリー<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                         | 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。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。

## 食材図鑑 11月が旬の食材

- みかん** ... 美肌効果、風邪予防、疲労回復  
**ニラ** ... 美肌効果、疲労回復、冷え性改善  
**さけ** ... 美肌効果、骨粗鬆症予防、疲労回復

### 効用

- アボカド** ... 老化抑制、動脈硬化予防、便秘改善  
**かぶ** ... 消化促進、がん予防、貧血予防

### 効用



|                                              |                                                                                   | 11月18日 月                                                                                             | 11月19日 火                                                                                      | 11月20日 水                                                                                           | 11月21日 木                                                                               | 11月22日 金                                                                                        | 11月23日 土                                                                                    | 11月24日 日                                                                             |                                  |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| 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 |  | ハムカツ<br>鯖の生姜煮<br>れんこんときのこのオイスター炒め<br>ほうれん草の納豆和え<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 | ベーコン<br>いわしのかつお煮<br>厚揚げそぼろあん<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 | 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・パイン<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 | チキンナゲット<br>さんまの蒲焼き<br>野菜炒め<br>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 | グリルチキン黒胡椒ソース<br>鮭の照り焼き<br>だし巻き卵<br>肉じゃが<br>グリーンサラダ<br>フルーツヨーグルト<br>味噌汁・浅漬け<br>ライス<br>牛乳・ソフトドリンク | きんぴらはるさめ<br>フライドポテト<br>湯豆腐<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 | 朝カレー<br>野菜コロッケ<br>筑前煮<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 |                                  |
|                                              |  | A定食                                                                                                  | チーズダッカルビ丼<br>827 kcal                                                                         | ソースチキンカツ丼<br>771 kcal                                                                              | 牛焼肉丼<br>723 kcal                                                                       | 豚肉の生姜炒め<br>810 kcal                                                                             | 豚蒲焼き丼<br>738 kcal                                                                           | 油淋鶏<br>919 kcal                                                                      | 上海焼きそば<br>597 kcal               |
| 昼食                                           | 12:40<br>\$<br>13:20                                                              | B定食                                                                                                  | 鶏そぼろ三色丼<br>808 kcal                                                                           | ミックスプレート<br>753 kcal                                                                               | 鮭のマヨネーズ焼き<br>796 kcal                                                                  | カニあんかけレタス炒飯<br>565 kcal                                                                         | デミハンバーグパスタ<br>737 kcal                                                                      | 鯖の味噌焼き<br>801 kcal                                                                   | 豚肉キムチマヨ丼<br>878 kcal             |
|                                              |                                                                                   | カレー定食                                                                                                | ビーフカレー<br>824 kcal                                                                            | チキンカレー<br>702 kcal                                                                                 | ラム肉スパイスカレー<br>703 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                                                                                               | 味噌ラーメン<br>476 kcal                                                                            | 醤油ラーメン<br>448 kcal                                                                                 | 塩ラーメン<br>431 kcal                                                                      | 豚骨ラーメン<br>447 kcal                                                                              | 味噌ラーメン<br>476 kcal                                                                          | きつねうどん<br>322 kcal                                                                   |                                  |
|                                              |                                                                                   | 副菜                                                                                                   | いんげんの胡麻和え<br>ごぼう巻煮<br>ライス・味噌汁                                                                 | フルーツキャロットゼリー<br>肉団子茄子の煮びたし<br>ライス・味噌汁                                                              | 大根とツナの和風サラダ<br>ホタテクリームコロッケ<br>ライス・味噌汁                                                  | ブロッコリーサラダ<br>さつま揚げとこんにゃく煮<br>ライス・味噌汁                                                            | ほうれん草のお浸し<br>牛肉コロッケ<br>ライス・味噌汁                                                              | ごぼうサラダ<br>焼売<br>ライス・味噌汁                                                              | カニ風味サラダ<br>春巻き<br>ライス・味噌汁        |
| 夕食                                           | 16:30<br>\$<br>18:30                                                              | A定食                                                                                                  | ミートソーススパゲティ<br>640 kcal                                                                       | 牛肉と野菜のクッパ<br>709 kcal                                                                              | 鶏肉の昆布だし<br>クリーム煮<br>817 kcal                                                           | たらんぼ<br>スペシャルデー                                                                                 | 台湾混ぜそば<br>714 kcal                                                                          | とろ玉かつ丼<br>738 kcal                                                                   | 焼き鳥丼<br>807 kcal                 |
|                                              |                                                                                   | 副菜                                                                                                   | 野菜コロッケ<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス                                                               | ゴーヤーチャンプルー<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス                                                                | 白身フライ<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス                                                         | 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                                                                       | 串カツ<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス                                                         | オレンジゼリー<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                                                                                            | 稲荷ずし                                                                                               | 麻婆豆腐丼                                                                                  | おにぎり                                                                                            | 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

~~~~ 風邪対策には「水分補給」が大切です ~~~~  
 風邪やインフルエンザのウィルスは、乾燥した状態で活発に活動します。  
 反対に湿度が50%以上になると活動が急激に低下します。  
 水分補給は喉や鼻の粘膜を潤してウィルスの侵入を抑える効果があります。



|  |                   | 11月25日 月  | 11月26日 火   | 11月27日 水  | 11月28日 木  | 11月29日 金  | 11月30日 土  | 12月1日 日  |
|--|-------------------|---|--|---|---|---|---|--|
| 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>さばの塩焼き<br>南瓜煮<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 | 牛肉とキャベツの辛子味噌<br>さんま生姜煮<br>チーズポテトもち<br>アスパラのツナマヨ和え<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 | 豚バラ肉のトマト煮込み<br>スクランブルエッグ<br>ポテト<br>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>ベーコンと秋野菜の炒め<br>パインヨーグルト<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 | ガリバタチキン<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 | エビタマビーフン<br>ジャーマンポテト<br>豚肉とキャベツの炒め<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 | ウインナードック<br>煮卵<br>焼きさつま揚げ<br>もやしとハムの和え物<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                            | 牛肉と野菜<br>サムジャン炒め              | 豚肉の葱塩炒め丼                     | チキン香草パン粉焼き                        | 焼き餃子定食                              | ビーフチーズジンジャー                        | 鶏唐揚げカレー                             |
|----|---------------------|--------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| 昼食 |                     | ポークソテー<br>和風おろしソース<br>726 kcal | 豆腐ハンバーグ<br>照焼きソース<br>692 kcal | トルコライス<br>725 kcal           | オム焼きそば<br>667 kcal                | エビカツ<br>686 kcal                    | 白身魚と海老フリッター<br>タルタルソース<br>654 kcal | タンダリーチキン丼<br>760 kcal               |
|    | 12:40<br>S<br>13:20 | チキンカレー<br>702 kcal             | ラム肉スパイスカレー<br>703 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                 |                                     |
|    | ラーメン<br>定食          | 醤油ラーメン<br>448 kcal             | 塩ラーメン<br>431 kcal             | 豚骨ラーメン<br>447 kcal           | 味噌ラーメン<br>476 kcal                | 醤油ラーメン<br>448 kcal                  | きつねうどん<br>322 kcal                 |                                     |
|    | 副菜                  | 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>おふくろ卵煮<br>ライス・味噌汁    | 小松菜のごま和え<br>ハムエッグ<br>ライス・味噌汁 | サツマイモサラダ<br>ごぼうと竹輪の卵とじ<br>ライス・味噌汁 | オクラとツナの辛し和え<br>里芋とがんもの煮物<br>ライス・味噌汁 | アスパラのツナマヨ和え<br>豚肉キムチ豆腐<br>ライス・味噌汁  | しらすと胡瓜の和え物<br>ポテトの磯チーズ和え<br>ライス・味噌汁 |
|    |                     |                                |                               |                              |                                   |                                     |                                    |                                     |

|    |                     | A定食                      | 鶏唐揚げの甘酢あん                      | 焼豚目玉焼き丼                       |      | 野菜かき揚げうどん             | 野菜ごろごろ<br>ハヤシライス              | きんぴらご飯の<br>鶏照り丼                |
|----|---------------------|--------------------------|--------------------------------|-------------------------------|------|-----------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| 夕食 |                     | 釧路名物<br>スパカツ<br>849 kcal | チキンカツ<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | たこ焼き<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス |      | 野菜かき揚げうどん<br>565 kcal | アイス風デザートバニラ<br>ミックスサラダ<br>ライス | ササミカツ<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス |
|    | 16:30<br>S<br>18:30 |                          |                                |                               |      |                       |                               |                                |
| 夜食 | 21:00<br>~<br>21:25 |                          | パン                             | 豚肉スタミナ焼き                      | おにぎり | 肉まん                   | どら焼き                          |                                |

★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!! ~~~~  
成長過程のカルシウム不足は、その後の成長に大きく関係します。  
摂取するには[食物]と[日光]が重要。

[毎日の食事をバランスよく取る]、[なるべく外で遊ぶ] この2点に注意し好き嫌いなく食べるようにしましょう。

