




| | | 6月1日 | 6月2日 | 6月3日 | 6月4日 | 6月5日 | 6月6日 | 6月7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 | 焼売 ハムカツ ジャーマンポテト 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 | ウインナードック ハンバーグ 目玉焼き オレンジ 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 | 温豚しゃぶ スクランブルエッグ ポテト ナポリタン グリーンサラダ コーンクリームスープ パン4種 コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク | 鶏の唐揚げ カレービーフン ミートオムレツ 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 | バジルチキン 鮭の塩焼き 厚焼き玉子 肉野菜炒め グリーンサラダ 味噌汁 塩辛 ライス 牛乳・ソフトドリンク | メンチカツ ウインナー ジャガイモと挽肉炒め ほうれん草の納豆和え 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 | ミートボール 野菜コロッケ 杏仁フルーツ 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 |

| 昼食 |  12:40 S 13:10 | A定食 | 鶏竜田定食 768 kcal | サムジャン 焼肉豚ロース 668 kcal | 鶏肉のおろしポン酢 663 kcal | 豚肉の生姜焼 816 kcal | チキンカツ オーロラソース 670 kcal | 鶏肉の味噌マヨ チーズ焼き 878 kcal | 餃子カレー 843 kcal | |
|----|--|-------|------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|-----------------------------|--|
| | | B定食 | ポークストロガノフ 629 kcal | 白身魚のタルタルソース 648 kcal | 黒醤油炒飯 700 kcal | 麻婆豆腐丼 780 kcal | ロコモコ 704 kcal | スパゲティー カルボナーラ 646 kcal | 釜玉明太子うどん 390 kcal | |
| | | カレー定食 | ポークカレー 877 kcal | ビーフカレー 824 kcal | チキンカレー 702 kcal | ラム肉スパイスカレー 703 kcal | ポークカレー 877 kcal | ビーフカレー 824 kcal | | |
| | | 麺定食 | 豚骨ラーメン 447 kcal | 味噌ラーメン 476 kcal | 醤油ラーメン 448 kcal | 塩ラーメン 431 kcal | 豚骨ラーメン 447 kcal | きつねうどん 322 kcal | | |
| | | 副菜 | 海鮮ボールの煮物 トマトとじゃこのサラダ ライス・味噌汁 | 春巻 青りんごゼリー ライス・味噌汁 | さんま生姜煮 彩りごぼう春雨 ライス・味噌汁 | がんもと小松菜の煮物 ささみと野菜の梅肉和え ライス・味噌汁 | ポテトカレーソース 南瓜とウインナーのサラダ ライス・味噌汁 | 鶏天 もやしのナムル ライス・味噌汁 | カニ焼売 白菜のなめ茸和え ライス・味噌汁 | |

| 夕食 |  16:30 S 18:30 | A定食 | 豚肉の梅クリーム スパゲティー 575 kcal | 牛丼 771 kcal | 鶏肉と野菜のポトフ 748 kcal | 鶏肉の山賊焼き 829 kcal | 味噌野菜ラーメン 517 kcal | パーコー飯 794 kcal | 豚肉のピザ風焼き 818 kcal |
|----|--|-----|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| | | 副菜 | 焼き餃子 ミックスサラダ スープ ライス | 海鮮焼売 ミックスサラダ スープ ライス | 豚肉と里芋と大根の煮物 ミックスサラダ スープ ライス | ミニ鮭フライ ミックスサラダ スープ ライス | アイス風デザートいちご ミックスサラダ ライス | 肉団子の根菜煮 ミックスサラダ スープ 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 ~ 21:15 | | パン | 稲荷寿司 | おにぎり | 肉まん・あんまん | 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

~~~~朝ご飯はとても大事です。毎日、朝ご飯をしっかり食べましょう!!~~~~  
 朝ご飯を抜くと、脳のエネルギーが不足して、集中力や記憶力の低下に繋がります。  
 食欲がない時でも、スープや味噌汁・ヨーグルトやコーンフレークだけでも食べるようにしましょう!!



|                                                    |                                                                                   | 6月8日                                                                                | 6月9日                                                                                           | 6月10日                                                                                            | 6月11日                                                                                   | 6月12日                                                                                          | 6月13日                                                                                    | 6月14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 |  | ハムカツ<br>麻婆春雨<br>じゃがバター<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 | ベーコン<br>厚揚げそぼろあん<br>スクランブルエッグ<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>パン4種<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>きんぴらはるさめ<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>鯖の塩焼き<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 | ハンバーグ<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>コーンコロッケ<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 |
|                                                    | 7:00<br>S<br>8:00                                                                 |                                                                                     |                                                                                                |                                                                                                  |                                                                                         |                                                                                                |                                                                                          |                                                                                       |

| 昼食                  |  | A定食   | チーズダッカルビ丼<br>827 kcal      | 牛焼肉丼<br>723 kcal                   | ソースチキンカツ丼<br>771 kcal                  | 焼き餃子定食<br>799 kcal              | トマトポークジンジャー<br>720 kcal    | 油淋鶏<br>919 kcal          | 豚肉の葱塩炒め丼<br>716 kcal                  |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------------------|------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------|----------------------------|--------------------------|---------------------------------------|
|                     |                                                                                   | B定食   | アジの唐揚和風ソース<br>635 kcal     | 塩麹焼き豚ロース<br>741 kcal               | チーズハンバーグ<br>686 kcal                   | さんまの竜田洋風<br>さっぱりソース<br>733 kcal | 梅しらすレタス炒飯<br>460 kcal      | 回鍋肉丼<br>723 kcal         | 焼きそば<br>オイスターソース<br>629 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       |                                       |
|                     |                                                                                   | 麺定食   | 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    | 豚キムチ豆腐<br>海藻サラダ<br>ライス・味噌汁 | もち巾着の煮物<br>フルーツキャロットゼリー<br>ライス・味噌汁 | いわしのかつお煮<br>きゅうりともやしのごぼうサラダ<br>ライス・味噌汁 | ポテトの磯チーズ和え<br>春雨サラダ<br>ライス・味噌汁  | 焼売<br>胡瓜と若芽の酢の物<br>ライス・味噌汁 | 大学芋<br>ごぼうサラダ<br>ライス・味噌汁 | ごぼうと春雨のチャプチェ<br>ひじきと胡瓜のサラダ<br>ライス・味噌汁 |
| 12:40<br>S<br>13:10 |                                                                                   |       |                            |                                    |                                        |                                 |                            |                          |                                       |

| 夕食 |  | A定食 | 昔風ナポリタン<br>735 kcal            | 鶏肉の昆布だし<br>クリーム煮<br>817 kcal | 豚月見丼<br>774 kcal             | きんぴらご飯の<br>鶏照り焼丼<br>703 kcal   | 醤油野菜ラーメン<br>501 kcal  | ヘルシービビンバ丼<br>667 kcal             | チキンフリッター<br>オーロラソース<br>935 kcal  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------|------------------------------|------------------------------|--------------------------------|-----------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
|    |                                                                                     | 副菜  | 海老春巻き<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | ばなな<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 | お好み焼き<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 | 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>21:15                                                                    |     | パン                             | カレーピラフ                       | おにぎり                         | 中華ちまき                          | 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

~~~~旬の野菜を食べて元気に過ごしましょう!!~~~~  
夏野菜には、水分やカリウムを含んでいるものが多く、体にこもった熱を体の中からクールダウンしてくれます。
トマト・きゅうり・ピーマン・ゴーヤ・茄子・トウモロコシ・かぼちゃ等、濃いハッキリした色の野菜が特徴です。



| | | 6月15日 月 | 6月16日 火 | 6月17日 水 | 6月18日 木 | 6月19日 金 | 6月20日 土 | 6月21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 | 焼売 ハムカツ ナチュラルカットポテト 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 | ウィンナードック ハンバーグ 南瓜煮 春雨サラダ 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 | 豚バラ肉のトマト煮込み スクランブルエッグ ポテト カルボナーラ グリーンサラダ コーンクリームスープ パン4種 コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク | 鶏の唐揚げ エビタマビーフン ポテトチーズ焼き パインヨーグルト 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 | ガリバタチキン 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・塩辛 ライス 牛乳・ソフトドリンク | ミートボール ウィンナー きんぴらごぼう ポテトサラダ 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 | ベーコン 牛肉コロッケ 煮卵 もやしとハムの和え物 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 \$ 13:10 | A定食 | 焼豚目玉焼き丼 669 kcal | 照焼チキンマヨソース 820 kcal | イタリアンポークカツレツ 878 kcal | 鶏肉のトマト味噌焼き 852 kcal | ハヤシライスチキンカツ添え 981 kcal | トンテキガーリックソース 805 kcal | チキンソテーデミソース 726 kcal | |
| | | B定食 | ツナとほうれん草のクリームスパゲティ 550 kcal | トルコライス 725 kcal | 鶏天丼 814 kcal | エビカツレツ 686 kcal | 豚焼肉丼 642 kcal | 鶏肉とれんこんのピリ辛炒め 807 kcal | カレー風味けんちんうどん 450 kcal | |
| | | カレー定食 | チキンカレー 702 kcal | 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 | ラム肉スパイスカレー 703 kcal | | |
| | | 麺定食 | 醤油ラーメン 448 kcal | 塩ラーメン 431 kcal | 豚骨ラーメン 447 kcal | 味噌ラーメン 476 kcal | 醤油ラーメン 448 kcal | きつねうどん 322 kcal | | |
| | | 副菜 | 南瓜そぼろあん ハムと玉葱のマリネ ライス・味噌汁 | 肉団子茄子の煮浸し オレンジゼリー ライス・味噌汁 | にしんの甘露煮 サツマイモサラダ ライス・味噌汁 | 春巻 しらすと胡瓜の和え物 ライス・味噌汁 | コーンコロッケ オクラとツナの辛し和え ライス・味噌汁 | ポテトカレーソテー アスパラツナマヨ和え ライス・味噌汁 | ハムエッグフライ ごぼうサラダ ライス・味噌汁 | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|-----|---------------------------------|------------------------------|--|--------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| 夕食 |  16:30 \$ 18:30 | A定食 | ビーフシチュー 776 kcal | 根室名物エスカロップ 775 kcal | たらんぼスペシャルデー | 焼き鳥丼 807 kcal | 野菜かき揚げうどん 565 kcal | 牛肉と野菜のクッパ 709 kcal | ヒレカツ 737 kcal |
| | | 副菜 | 揚げたこ焼き ミックスサラダ スープ ライス | りんご ミックスサラダ スープ ライス | 海老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 | 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 スープ 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 ~ 21:15 | | パン | カレーライス | おにぎり | ピザまん・チョコマン | 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。

夏が旬の食材

パイナップル
あなご


おもな栄養素


… 食物繊維、ビタミンC、
 … タンパク質、ビタミンA、カルシウム

効用

消化促進、疲労回復、便秘改善
 夏バテ予防、風邪予防、老化抑制



| | | 6月22日 月 | 6月23日 火 | 6月24日 水 | 6月25日 木 | 6月26日 金 | 6月27日 土 | 6月28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 | ハンバーグ エビカツ じゃがバター 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 | 春巻 厚揚げそぼろあん ほうれん草の納豆和え ブルーベリーヨーグルト グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン・味噌汁 コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク | 鶏肉のクリーム煮 オムレツ ポテト バジルパスタ グリーンサラダ コーンクリームスープ パン4種 コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク | チキンナゲット ミートボール スクランブルエッグ バナナ 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 | スパイシーチキン ます塩焼き だし巻き玉子 肉じゃが グリーンサラダ 蜂蜜ヨーグルト 塩辛 ライス・味噌汁 牛乳・ソフトドリンク | メンチカツ きんぴらはるさめ タマゴサラダ 小松菜のツナ和え 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 ウインナー ポテトフライ ミカン 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 \$ 13:10 | A定食 | 豚丼 772 kcal | 鶏肉カレー風味 826 kcal | ガリバタチキン丼 654 kcal | ビーフトマトパスタ 807 kcal | 札幌名物ジンギスカン 765 kcal | チキンステーキ レモンペッパー焼き 791 kcal | 煮込みハンバーグ 719 kcal | |
|----|---|-------|---------------------------------|------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|---|--|--|
| | | B定食 | シーフードピラフ エビフライ添え 502 kcal | 鮭の葱味噌焼き 760 kcal | マー油香黒炒飯 715 kcal | ホキの唐揚 野菜あんかけ 603 kcal | 鶏天と豆腐の揚げ出し 925 kcal | 海老天丼 681 kcal | ソース焼きそば 524 kcal | |
| | | カレー定食 | ラム肉スパイスカレー 703 kcal | 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 | ラム肉スパイスカレー 703 kcal | | |
| | | 麺定食 | 醤油ラーメン 448 kcal | 塩ラーメン 431 kcal | 豚骨ラーメン 447 kcal | 味噌ラーメン 476 kcal | 醤油ラーメン 448 kcal | きつねうどん 322 kcal | | |
| | | 副菜 | 大学芋 大根とツナの和風サラダ ライス・味噌汁 | ワンタンの中華和え はちみつレモンゼリー ライス・味噌汁 | さんま蒲焼き 海藻サラダ ライス・味噌汁 | 里芋の味噌そぼろあん ささみと小松菜の味噌マヨ ライス・味噌汁 | おふくろ卵煮 イカと胡瓜の中華和え ライス・味噌汁 | キーマカレーコロッケ チキンとブロッコリーのサラダ ライス・味噌汁 | 白菜とエノキのカレー炒め ブロッコリーとエビマヨ ライス・味噌汁 | |

| 夕食 |  16:30 \$ 18:30 | A定食 | 豚肉キムチ マヨネーズ丼 878 kcal | 豚すき焼き丼 737 kcal | 鶏の唐揚げ チリマヨソース 998 kcal | 今月のイベント 「焼肉祭」 | 醤油野菜ラーメン 501 kcal | 胡麻ソースとんかつ 733 kcal | 札幌スープカレー 813 kcal |
|----|---|-----|------------------------------------|------------------------------|--|-------------------------|----------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| | | 副菜 | 湯豆腐風葱タレかけ ミックスサラダ スープ ライス | 串カツ ミックスサラダ スープ ライス | ふろふき大根きのこあんかけ ミックスサラダ スープ ライス | | 焼きプリンタルト ミックスサラダ ライス | ポテトチーズ焼き ミックスサラダ スープ ライス | コーヒーゼリー ミックスサラダ 味噌汁 ライス |
| 夜食 | 21:00 ~ 21:15 | | パン | 鶏そぼろ丼 | おにぎり | ショコラまん/ピザまん | 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。


ポイント

今回は、「日焼け」についてです。
 紫外線を浴びると、体内に活性酸素が発生し、皮膚細胞を酸化させてしまい、シミやシワの原因になるだけでなく、皮膚がんを引き起こす要因にもなります。ビタミンC等をたっぷり摂って日焼け予防をしっかりと行いましょう。



| | | 6月29日 月 | 6月30日 火 | 7月1日 水 | 7月2日 木 | 7月3日 金 | 7月4日 土 | 7月5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 |  | 焼売 ハムカツ ジャーマンポテト 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 | ウインナードック ハンバーグ 目玉焼き オレンジ 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 | 温豚しゃぶ スクランブルエッグ ポテト ナポリタン グリーンサラダ コーンクリームスープ パン4種 コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク | 鶏の唐揚げ カレービーフン ミートオムレツ 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 | バジルチキン 鮭の塩焼き 厚焼き玉子 肉野菜炒め グリーンサラダ 味噌汁 塩辛 ライス 牛乳・ソフトドリンク | メンチカツ ウインナー ジャガイモと挽肉炒め ほうれん草の納豆和え 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 | ミートボール 野菜コロッケ 杏仁フルーツ 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 |

| | | | | | | | | | |
|----|---|-------|------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| 昼食 |  12:40 13:10 | A定食 | 鶏竜田定食 768 kcal | サムジャン 焼肉豚ロース 668 kcal | 鶏肉のおろしポン酢 663 kcal | 豚肉の生姜焼 816 kcal | チキンカツ オーロラソース 670 kcal | 鶏肉の味噌マヨ チーズ焼き 878 kcal | 餃子カレー 843 kcal |
| | | B定食 | ポークストロガノフ 629 kcal | 白身魚のタルタルソース 648 kcal | 黒醤油炒飯 700 kcal | 麻婆豆腐丼 780 kcal | ロコモコ 704 kcal | スパゲティー カルボナーラ 646 kcal | 釜玉明太子うどん 390 kcal |
| | | カレー定食 | ポークカレー 877 kcal | ビーフカレー 824 kcal | チキンカレー 702 kcal | ラム肉スパイスカレー 703 kcal | ポークカレー 877 kcal | ビーフカレー 824 kcal | |
| | | 麺定食 | 豚骨ラーメン 447 kcal | 味噌ラーメン 476 kcal | 醤油ラーメン 448 kcal | 塩ラーメン 431 kcal | 豚骨ラーメン 447 kcal | きつねうどん 322 kcal | |
| | | 副菜 | 海鮮ボールの煮物 トマトとじゃこのサラダ ライス・味噌汁 | 春巻 青りんごゼリー ライス・味噌汁 | さんま生姜煮 彩りごぼう春雨 ライス・味噌汁 | がんもと小松菜の煮物 ささみと野菜の梅肉和え ライス・味噌汁 | ポテトカレーソース 南瓜とウインナーのサラダ ライス・味噌汁 | 鶏天 もやしのナムル ライス・味噌汁 | カニ焼売 白菜のなめ茸和え ライス・味噌汁 |

| | | | | | | | | | |
|----|---|-----|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| 夕食 |  16:30 18:30 | A定食 | 豚肉の梅クリーム スパゲティー 575 kcal | 牛丼 771 kcal | 鶏肉と野菜のポトフ 748 kcal | 鶏肉の山賊焼き 829 kcal | たらんぼ スペシャルデー | パーコー飯 794 kcal | 豚肉のピザ風焼き 818 kcal |
| | | 副菜 | 焼き餃子 ミックスサラダ スープ ライス | 海鮮焼売 ミックスサラダ スープ ライス | 豚肉と里芋と大根の煮物 ミックスサラダ スープ ライス | ミニ鮭フライ ミックスサラダ スープ ライス | アイス風デザートいちご ミックスサラダ ライス | 肉団子の根菜煮 ミックスサラダ スープ 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 ~ 21:15 | | パン | 稲荷寿司 | おにぎり | 肉まん・あんまん | 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

～～～集中力を高める食べ物を積極的に食べよう！！～～～
 炭水化物はぶどう糖等へ変化し脳のエネルギーとなります。集中力アップにかかせません。また、チョコレート・あんこは「テオフロミン」という成分が含まれていて、記憶力・集中力を高めてくれます。カカオにはリラックス効果もあります。

