

weekly Menu

北限午 月云京			8月31日	月	9月1日	火	9月2日	水	9月3日	木	9月4日	金	9月5日	土	9月6日	日
朝食			焼売	ウインナードック	豚しゃぶ	鶏の唐揚げ	バジルチキン	メンチカツ	ミートボール							
			ハムカツ	ハンバーグ	スクランブルエッグ	カレービーフン	鮭の塩焼き	ウインナー	野菜コロッケ							
			ジャーマンポテト	目玉焼き	ポテト	ミートオムレツ	厚焼き玉子	ジャガイモと挽肉炒め	杏仁フルーツ							
			ストロベリーヨーグルト	オレンジ	ナポリタン	フルーツヨーグルト	肉野菜炒め	ほうれん草の納豆和え委	切干大根							
献立の他に	7:00 \$ 8:00		グリーンサラダ	グリーンサラダ	グリーンサラダ	グリーンサラダ	グリーンサラダ	グリーンサラダ	グリーンサラダ							
納豆・梅干し			味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁								
ふりかけ			ライス・パン	ライス・パン	パン4種	ライス・パン	塩辛	ライス・パン								
味付きのりを			コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク	ライス	コーンフレーク								
提供いたします			牛乳・ソフトドリンク	牛乳・ソフトドリンク	牛乳・ソフトドリンク	牛乳・ソフトドリンク	牛乳・ソフトドリンク	牛乳・ソフトドリンク	牛乳・ソフトドリンク	牛乳・ソフトドリンク	牛乳・ソフトドリンク	牛乳・ソフトドリンク	牛乳・ソフトドリンク	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	鶏肉と野菜のポトフ 748 kcal	牛丼 771 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	おにぎり	

★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。集中力アップにかけさせません。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。



weekly Menu

			9月7日 月	9月8日 火	9月9日 水	9月10日 木	9月11日 金	9月12日 土	9月13日 日
朝食			ハムカツ 麻婆春雨 じゃがバター 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	ベーコン 厚揚げそぼろあん スクランブルエッグ キウイヨーグルト 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 ミートオムレツ ポテト ペペロンチーノ グリーンサラダ・パイン 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 きんぴらはるさめ 野菜炒め 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	グリルチキン黒胡椒ソース 鯖の塩焼き だし巻き卵 肉じゃが グリーンサラダ フルーツヨーグルト 味噌汁・浅漬け ライス 牛乳・ソフトドリンク	ハンバーグ フライドポテト 湯豆腐 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	朝カレー コーンコロッケ 筑前煮 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
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 \$ 8:00								

昼食		12:40 \$ 13:10	A定食	チーズダッカルビ丼 827 kcal	牛焼肉丼 723 kcal	ソースチキンカツ丼 771 kcal	焼き餃子定食 799 kcal	トマトポークジンジャー 720 kcal	油淋鶏 865 kcal	豚肉の葱塩炒め丼 716 kcal
			B定食	アジの唐揚げ和風ソース 635 kcal	塩麹焼き豚ロース 741 kcal	回鍋肉丼 723 kcal	さんまの竜田洋風 さっぱりソース 733 kcal	梅しらすレタス炒飯 460 kcal	チーズハンバーグ 716 kcal	焼きそば オイスターソース 629 kcal
			カレー定食	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	キーマカレー 574 kcal	ポークカレー 877 kcal	ポークカレー 877 kcal	
			麺定食	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	味噌ラーメン 476 kcal	きつねうどん 322 kcal	
			副菜	豚キムチ豆腐 海藻サラダ ライス・味噌汁	もち巾着の煮物 フルーツキャロットゼリー ライス・味噌汁	いわしかつお煮 きゅうりともやしのごぼうサラダ ライス・味噌汁	ポテトの磯チーズ和え 春雨サラダ ライス・味噌汁	焼売 胡瓜と若芽の酢の物 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	ごぼうと春雨のチャプチェ 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	昔風ナポリタン 735 kcal	鶏肉の昆布だし クリーム煮 817 kcal	豚月見丼 774 kcal	きんぴらご飯の 鶏照り焼丼 703 kcal	醤油野菜ラーメン 501 kcal	ヘルシービビンバ丼 667 kcal	チキンフリッター オーロラソース 935 kcal
		副菜	海老春巻き ミックスサラダ スープ ライス	ばなな 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	お好み焼き 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	アセロラゼリー ミックスサラダ 味噌汁 ライス
			夜食	21:00 ~ 21:15		パン	フランクフルト	おにぎり	中華ちまき

★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。



～・・・熱中症対策に効果的な飲み物・食べ物～・・・

- ①牛乳・・・運動後が効果的です。 ②梅干し・・・食塩・クエン酸・塩化カリウムが含まれる。③スイカ・・・90%以上の水分と
糖分・カリウム・カルシウム等のミネラルも含んでいます。少し食塩をかけて食べるといいです。



		9月14日 月	9月15日 火	9月16日 水	9月17日 木	9月18日 金	9月19日 土	9月20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	ウインナードック 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 ウインナー 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 S 8:00						

昼食	 12:40 S 13:10	A定食	照焼チキンマヨソース	焼豚目玉焼き丼	イタリアンポークカツレツ	鶏肉のトマト味噌焼き	ハヤシライスチキンカツ添え	トンテキガーリックソース	チキンソテーデミソース
			820 kcal	669 kcal	878 kcal	852 kcal	981 kcal	805 kcal	726 kcal
		B定食	トルコライス	ツナとほうれん草のクリームスパゲティ	鶏天丼	豚焼肉丼	エビカツレツ	鶏肉とれんこんのピリ辛炒め	カレー風味けんちんうどん
			725 kcal	550 kcal	814 kcal	642 kcal	686 kcal	807 kcal	450 kcal
		カレー定食	チキンカレー	キーマカレー	ポークカレー	ビーフカレー	チキンカレー	ラム肉スパイスカレー	
			702 kcal	574 kcal	877 kcal	824 kcal	702 kcal	703 kcal	
		麺定食	醤油ラーメン	塩ラーメン	豚骨ラーメン	味噌ラーメン	醤油ラーメン	きつねうどん	
			448 kcal	431 kcal	447 kcal	476 kcal	448 kcal	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	海老天 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 S 18:30	A定食	ビーフシチュー	根室名物エスカロップ	バジルチキンチーズ焼き	焼き鳥丼	たらんぼスペシャルデー 台湾ラーメン & 肉巻きおにぎり	牛肉と野菜のクッパ	ヒレカツ
			776 kcal	775 kcal	750 kcal	807 kcal		709 kcal	737 kcal
		副菜	グレープゼリー 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	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	たこ焼き串 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	焼きそば	おにぎり	揚げもち	パン	おにぎり	

★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

ぶどう
なし

疲労回復、動脈硬化予防、便秘改善
疲労回復、便秘改善、利尿作用

夏が旬の食材

まつたけ
とうもろこし

冷え性改善、美肌効果、疲労回復
動脈硬化予防、疲労回復、便秘



		9月21日 月	9月22日 火	9月23日 水	9月24日 木	9月25日 金	9月26日 土	9月27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	7:00 \$ 8:00	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 きんぴらはるさめ 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 ミートボール 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

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	油淋鶏 865 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	ホキの唐揚げ 野菜あんかけ 603 kcal	鶏天と豆腐の揚げ出し 925 kcal	チーズハンバーグ 716 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	ポークカレー 877 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	肉焼売 アイス風デザートバニラ 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	豚肉とザーサイの 味噌炒め丼 754 kcal	ステーキ 食べ放題	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	揚げ餃子の野菜あんかけ ミックスサラダ スープ ライス		ポテトチーズ焼き ミックスサラダ スープ ライス	コーヒゼリー ミックスサラダ 味噌汁 ライス
夜食	21:00 ~ 21:15		パン	アメリカンドック	おにぎり	ショコラまん/ピザまん	パン	おにぎり	

★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

もも
すいか

食欲増進、疲労回復、便秘改善
利尿作用、むくみ解消、動脈硬化予

夏が旬の食材

かぼちゃ
おくら

がん予防、疲れ目改善、美肌効
夏バテ防止、美肌効果、便秘改



weekly Menu

北限中 同 月云京			9月28日	月	9月29日	火	9月30日	水	10月1日	木	10月2日	金	10月3日	土	10月4日	日
朝食			焼売	ウインナードック	温豚しゃぶ	鶏の唐揚げ	バジルチキン	メンチカツ	ミートボール							
			ハムカツ	ハンバーグ	スクランブルエッグ	カレービーフン	鮭の塩焼き	ウインナー	野菜コロッケ							
			ジャーマンポテト	目玉焼き	ポテト	ミートオムレツ	厚焼き玉子	ジャガイモと挽肉炒め	杏仁フルーツ							
			ストロベリーヨーグルト	オレンジ	ナポリタン	フルーツヨーグルト	肉野菜炒め	ほうれん草の納豆和え委	切干大根							
献立の他に	7:00 \$ 8:00		グリーンサラダ	グリーンサラダ	グリーンサラダ	グリーンサラダ	グリーンサラダ	グリーンサラダ	グリーンサラダ							
納豆・梅干し			味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁								
ふりかけ			ライス・パン	ライス・パン	パン4種	ライス・パン	塩辛	ライス・パン								
味付きのりを			コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク	コーンフレーク	ライス	コーンフレーク								
提供いたします			牛乳・ソフトドリンク	牛乳・ソフトドリンク	牛乳・ソフトドリンク	牛乳・ソフトドリンク	牛乳・ソフトドリンク	牛乳・ソフトドリンク	牛乳・ソフトドリンク	牛乳・ソフトドリンク	牛乳・ソフトドリンク	牛乳・ソフトドリンク	牛乳・ソフトドリンク	牛乳・ソフトドリンク		

昼食		A定食	鶏竜田定食	サムジャン 焼肉豚ロース	鶏肉のおろしポン酢	豚肉の生姜焼	チキンカツ オーロラソース	鶏肉の味噌マヨ チーズ焼き	餃子カレー
			768 kcal	668 kcal	663 kcal	816 kcal	670 kcal	878 kcal	843 kcal
		B定食	ポークストロガノフ	白身魚のタルタルソース	黒醤油炒飯	麻婆豆腐丼	ロコモコ	スパゲティー カルボナーラ	釜玉明太子うどん
			629 kcal	648 kcal	700 kcal	780 kcal	704 kcal	646 kcal	390 kcal
		カレー定食	ポークカレー	ビーフカレー	チキンカレー	ラム肉スパイスカレー	ポークカレー	ビーフカレー	
		877 kcal	824 kcal	702 kcal	703 kcal	877 kcal	824 kcal		
		麺定食	豚骨ラーメン	味噌ラーメン	醤油ラーメン	塩ラーメン	豚骨ラーメン	きつねうどん	
		447 kcal	476 kcal	448 kcal	431 kcal	447 kcal	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	イカ天 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
		12:40 \$ 13:10							

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	味噌野菜ラーメン 517 kcal	ハンバーグ照焼き丼 807 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	肉団子の根菜煮 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	ミニ鮭フライ 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
				パン	稲荷寿司	おにぎり	肉まん・あんまん	パン	おにぎり
夜食	21:00 ~ 21:15								

★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。

