

		1月4日 月	1月5日 火	1月6日 水	1月7日 木	1月8日 金	1月9日 土	1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		焼売 ジャーマンポテト エビとキャベツと卵の炒め 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	ベーコン 焼きビーフン レンコンと人参の金平 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	ちゃんこ鍋 スクランブルエッグ ポテト ナポリタン グリーンサラダ パン 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 東村山黒焼きそば 野菜炒め 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	豚肉の生姜炒め 鮭塩焼き 厚焼き玉子 肉じゃが グリーンサラダ フルーツヨーグルト 味噌汁・キムチ ライス 牛乳・ソフトドリンク	ミートボール ウインナー ひじき炒り豆腐 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	メンチカツ じゃが芋と挽肉炒め 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	焼き餃子定食 799 kcal	豚ひれたれかつ 708 kcal	鶏肉の山賊焼き 718 kcal	ポークチャップ 728 kcal	チーズハンバーグ 716 kcal	鶏竜田揚げ定食 768 kcal	餃子カレー 784 kcal	
		B定食								
		カレー定食								
		麺定食								
		副菜	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁

夕食	 16:30 18:30	A定食	ブルコギ 820 kcal	麻婆五花肉飯 876 kcal	ハンバーグ照焼き丼 807 kcal	鶏めし丼 837 kcal	味噌野菜ラーメン 576 kcal	とんかつ 604 kcal	温玉ねぎ塩ザンギ丼 975 kcal
		副菜	ミックスサラダ スープ ライス						
夜食	21:00 ~ 21:15		パン	パン	おにぎり	パン	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

今回は、「ストレス、イライラ、不眠」についてです。

- ①抗ストレスの栄養素を
- ②ビタミンとミネラルをたっぷり
- ③不眠には、牛乳やハーブティーを
- ④気分転換を大切に



		1月11日 月	1月12日 火	1月13日 水	1月14日 木	1月15日 金	1月16日 土	1月17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		ハムカツ 筑前煮 <small>れんこんときのこのオイスター炒め</small> ほうれん草納豆和え 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	ハンバーグ フライドポテト 南瓜サラダ 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	鶏肉のクリーム煮 ミートオムレツ ポテト ペペロンチーノ 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 焼き豚骨ラーメン 湯豆腐 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	チキン黒胡椒ソース 鯖の生姜煮 だし巻き玉子焼き もち巾着の煮物 グリーンサラダ フルーツヨーグルト 味噌汁・塩辛 ライス 牛乳・ソフトドリンク	ウインナー 厚揚げそぼろあん 切干大根 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 野菜コロッケ ポテトの磯チーズ和え 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

昼食	 12:40 13:10	A定食	とろっとチーズの牛焼肉 661 kcal	豚蒲焼き丼 729 kcal	鶏肉のガーリックペッパー 796 kcal	焼豚目玉焼き丼 669 kcal	ジャーマンポテトのせハンバーグ 730 kcal	油淋鶏 919 kcal	ソースチキンカツ丼 771 kcal
		B定食			シャキシャキ蓮根のビーフタコライス 670 kcal	鯖の味噌焼き 801 kcal	スタミナ丼 710 kcal	麻婆豆腐丼 780 kcal	名古屋きしめん 422 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	
		麺定食			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	
		副菜	いんげんの胡麻和え ごぼう巻煮 ライス・味噌汁	肉団子茄子の煮浸し フルーツキャロットゼリー ライス・味噌汁	いわしのかつお煮 大根とツナの和風サラダ ライス・味噌汁	さつま揚げとこんにゃく煮 ブロッコリーのサラダ ライス・味噌汁	牛肉コロッケ ほうれん草のお浸し ライス・味噌汁	ポテトカレーソテー ごぼうサラダ ライス・味噌汁	キーマカレーコロッケ 海老とブロッコリーのマヨ和え ライス・味噌汁

夕食	 16:30 18:30	A定食	ビーフトマトパスタ 835 kcal	牛肉と茄子の味噌炒め 805 kcal	焼肉ピラフ 587 kcal	とろ玉カツ 728 kcal	醤油野菜ラーメン 517 kcal	牛肉と野菜のクッパ 709 kcal	カレーピラフドリア風 840 kcal
		副菜	串カツ ミックスサラダ スープ ライス	白身魚フライ ミックスサラダ スープ ライス	揚げ餃子野菜あんかけ ミックスサラダ スープ ライス	ゴーヤチャンプルー 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 ライス	イカリング 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	竜田揚げ	おにぎり3種	ショコラマン・ピザマン	パン2種	おにぎり3種	

★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。



		1月18日 月	1月19日 火	1月20日 水	1月21日 木	1月22日 金	1月23日 土	1月24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 じゃがバター 豚肉とキャベツの炒め 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	ベーコン ポテトもち アスパラのツナマヨ和え パイン 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	キムチ鍋 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 みかん 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 焼うどん小倉風 ベーコンと秋野菜の炒め 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 コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	チーズビーフジンジャー 鮭塩焼き 厚焼き玉子 じゃがバター グリーンサラダ 味噌汁 キムチ ライス・味噌汁 牛乳・ソフトドリンク	ミートボール クリスピーシュリンプ 南瓜煮 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	ウインナードック 煮卵 焼きさつま揚げ 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
		7:00 \$ 8:00						

昼食	 12:40 \$ 13:10	A定食	ポークソテー 和風おろしソース 726 kcal	Grillチキン コブサラダソース 786 kcal	札幌名物ジンギスカン 765 kcal	ガリバタチキン丼 654 kcal	ポークストロガノフ 729 kcal	チキン香草パン粉焼き 908 kcal	豚月見丼 889 kcal	
		B定食	白身魚の タルタルソース 648 kcal	オム焼きそば 664 kcal	煮込みハンバーグ 925 kcal	エビカツレツ 686 kcal	鶏天丼 814 kcal	シーフードピラフ エ ビフライ添え 502 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	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	チキンカレー 702 kcal	ラム肉スパイスカレー 703 kcal		
		麺定食	きつねうどん 322 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	塩ラーメン 431 kcal		
		副菜	豚肉キムチ豆腐 トマトバジルマリネ ライス・味噌汁	じゃこポテト はちみつレモンゼリー ライス・味噌汁	にしんの甘露煮 中華風奴 ライス・味噌汁	おふくろ卵煮 サツマイモサラダ ライス・味噌汁	えび旨天 オクラとツナの辛し和え ライス・味噌汁	ごぼうと竹輪の卵とじ ブロッコリーの明太子マヨ和え ライス・味噌汁	里芋とがんもの煮物 しらすと胡瓜の和え物 ライス・味噌汁	

夕食	 16:30 \$ 18:30	A定食	牛丼 763 kcal	鶏の唐揚げ甘酢あん 991 kcal	野菜ごろごろ ハヤシライス 822 kcal	釧路発祥 スパカツ 971 kcal	北海味噌ラーメン & 本格五目炒飯 776 kcal	きんぴらご飯の 鶏照り焼き丼 703 kcal	
		副菜	りんご 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	たこ焼き串 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	アイス風デザートバニラ ミックスサラダ スープ ライス	一口チキンカツ ミックスサラダ スープ ライス	オレンジゼリー ミックスサラダ 味噌汁 ライス
夜食	21:00 ~ 21:15		パン2種	アメリカンドック	おにぎり3種	揚げもち	パン2種	稲荷寿し	

★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。

栄養豆知識

～～～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。



		1月25日 月	1月26日 火	1月27日 水	1月28日 木	1月29日 金	1月30日 土	1月31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	メンチカツ 肉じゃが 金時煮豆 ほうれん草納豆和え 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	ハンバーグ フライドポテト ブロッコリーと人参カレー和え 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 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 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 塩焼きそば ほうれん草とベーコン炒め 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	ガリバタチキン 鮭のバター焼き だし巻き玉子 豚肉のすき焼き煮 グリーンサラダ 蜂蜜ヨーグルト 味噌汁・塩辛 ライス 牛乳・ソフトドリンク	牛肉の辛子味噌炒め ハムエッグフライ きんぴらごぼう 小松菜の柚子和え 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 コーンコロケ もやしと法連草のナムル 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 \$ 8:00						

昼食	 12:40 \$ 13:10	A定食	チキンステーキ レモンペッパー 791 kcal	鶏そぼろ三色丼 808 kcal	豚肉の辛子炒めと 肉団子 723 kcal	チキン南蛮 タルタル添え 942 kcal	ハンバーグ きのこソース 815 kcal	ミートソース スパゲティ 640 kcal	焼き鳥丼 807 kcal
		B定食	ホワイトオムライス 702 kcal	鮭の葱味噌焼き 760 kcal	大きなメンチカツ 819 kcal	さんまの竜田洋風 さっぱりソース 733 kcal	さわらと鶏肉のごま揚げ 彩り野菜あんかけ 809 kcal	牛肉の煮込み バターライス 877 kcal	広東風焼きそば オイスターソース 492 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	きつねうどん 322 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	塩ラーメン 431 kcal	豚骨ラーメン 447 kcal	
		副菜	ジャが芋の揚煮 豚肉と小松菜のごま和え ライス・味噌汁	春巻 フルーツキャロット ライス・味噌汁	いわしかつお煮 南瓜とウインナーのサラダ ライス・味噌汁	葉大根と干しエビの炒め物 海藻サラダ ライス・味噌汁	おふくろ卵煮 白菜のゆかり和え ライス・味噌汁	イカ天 豚肉と野菜のキムチ和え ライス・味噌汁	湯豆腐 ブロッコリーとコーンのサラダ ライス・味噌汁

夕食	 16:30 \$ 18:30	A定食	函館名物 シスコライス 851 kcal	鶏竜田揚げ オーロラソース 983 kcal	根室名物 エスカロップ 755 kcal	豚肉キムチ マヨネーズ丼 878 kcal	月次イベント 開催	タンドリーチキン丼 760 kcal	野菜たっぷり ビビンバ丼 664 kcal
		副菜	イカリングフライ ミックスサラダ スープ ライス	さつま芋のレモン煮 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	お好み焼き串 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	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2種	焼きそば	太巻き	肉まん・あんまん	パン2種	おにぎり3種	

★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、「タンパク質」についてです。筋肉や臓器、皮膚など体の主成分として重要な栄養素です。酵素やホルモンの材料にもなります。多く含まれる食品は肉類 鶏ささみ・豚ひれ肉・牛もも赤身肉 大豆製品 穀類 そば・スパゲティ 魚介類 黒マグロ赤身・カツオです。たくさん食べるようにしましょう！

