

	4月5日 月	4月6日 火	4月7日 水	4月8日 木	4月9日 金	4月10日 土	4月11日 日																		
朝食				<table border="1"> <tr> <td>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</td> <td>ベーコン じゃが芋と挽肉の炒め 湯葉と小松菜のおろし和え 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</td> <td>ミートボール 焼きビーフン ホウレン草とツナの和え物 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</td> </tr> <tr> <td>鶏天丼 670 kcal</td> <td>チーズハンバーグ 686 kcal</td> <td>唐揚げカレー 999 kcal</td> </tr> <tr> <td>完熟トマトの ハヤシライス 745 kcal</td> <td>大盛り炒飯 619 kcal</td> <td>釜玉明太子うどん 390 kcal</td> </tr> <tr> <td>シーフードカレー 688 kcal</td> <td>ポークカレー 877 kcal</td> <td></td> </tr> <tr> <td>塩ラーメン 431 kcal</td> <td>味噌ラーメン 476 kcal</td> <td></td> </tr> <tr> <td>豚肉キムチ豆腐 ささみと野菜の梅肉和え ライス・味噌汁</td> <td>がんもと小松菜の煮物 白菜のツナ和え ライス・味噌汁</td> <td>ポテトカレーソテー 海藻サラダ ライス・味噌汁</td> </tr> </table>				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	ベーコン じゃが芋と挽肉の炒め 湯葉と小松菜のおろし和え 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	ミートボール 焼きビーフン ホウレン草とツナの和え物 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	鶏天丼 670 kcal	チーズハンバーグ 686 kcal	唐揚げカレー 999 kcal	完熟トマトの ハヤシライス 745 kcal	大盛り炒飯 619 kcal	釜玉明太子うどん 390 kcal	シーフードカレー 688 kcal	ポークカレー 877 kcal		塩ラーメン 431 kcal	味噌ラーメン 476 kcal		豚肉キムチ豆腐 ささみと野菜の梅肉和え ライス・味噌汁	がんもと小松菜の煮物 白菜のツナ和え ライス・味噌汁	ポテトカレーソテー 海藻サラダ ライス・味噌汁
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				ベーコン じゃが芋と挽肉の炒め 湯葉と小松菜のおろし和え 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	ミートボール 焼きビーフン ホウレン草とツナの和え物 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																				
鶏天丼 670 kcal				チーズハンバーグ 686 kcal	唐揚げカレー 999 kcal																				
完熟トマトの ハヤシライス 745 kcal				大盛り炒飯 619 kcal	釜玉明太子うどん 390 kcal																				
シーフードカレー 688 kcal	ポークカレー 877 kcal																								
塩ラーメン 431 kcal	味噌ラーメン 476 kcal																								
豚肉キムチ豆腐 ささみと野菜の梅肉和え ライス・味噌汁	がんもと小松菜の煮物 白菜のツナ和え ライス・味噌汁	ポテトカレーソテー 海藻サラダ ライス・味噌汁																							
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				<table border="1"> <tr> <td>ハンバーグカレー 742 kcal</td> <td>味噌野菜ラーメン 569 kcal</td> <td>牛肉と野菜のクッパ 709 kcal</td> <td>ヤンニョムチキン 828 kcal</td> </tr> <tr> <td>イカリングフライ ミックスサラダ スープ ライス</td> <td>アイス風デザートチョコ ミックスサラダ ライス</td> <td>ホタテクリームコロッケ ミックスサラダ 味噌汁 ライス</td> <td>ヨーグルト ミックスサラダ 味噌汁 ライス</td> </tr> <tr> <td>中華粽</td> <td>パン2種</td> <td>おにぎり3種</td> <td></td> </tr> </table>				ハンバーグカレー 742 kcal	味噌野菜ラーメン 569 kcal	牛肉と野菜のクッパ 709 kcal	ヤンニョムチキン 828 kcal	イカリングフライ ミックスサラダ スープ ライス	アイス風デザートチョコ ミックスサラダ ライス	ホタテクリームコロッケ ミックスサラダ 味噌汁 ライス	ヨーグルト ミックスサラダ 味噌汁 ライス	中華粽	パン2種	おにぎり3種							
ハンバーグカレー 742 kcal	味噌野菜ラーメン 569 kcal	牛肉と野菜のクッパ 709 kcal	ヤンニョムチキン 828 kcal																						
イカリングフライ ミックスサラダ スープ ライス	アイス風デザートチョコ ミックスサラダ ライス	ホタテクリームコロッケ ミックスサラダ 味噌汁 ライス	ヨーグルト ミックスサラダ 味噌汁 ライス																						
中華粽	パン2種	おにぎり3種																							
7:00 S 8:00																									
昼食																									
12:40 S 13:10	<table border="1"> <tr> <td>A定食</td> <td>B定食</td> <td>カレー定食</td> <td>麺定食</td> <td>副菜</td> </tr> </table>			A定食	B定食	カレー定食	麺定食	副菜																	
A定食	B定食	カレー定食	麺定食	副菜																					
夕食																									
16:30 S 18:30	<table border="1"> <tr> <td>A定食</td> <td>副菜</td> </tr> </table>			A定食	副菜																				
A定食	副菜																								
夜食	<table border="1"> <tr> <td>21:00 ~ 21:15</td> </tr> </table>			21:00 ~ 21:15																					
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「ななつぼし」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!!




## 今週のメニュー 健康週間

マルチビタミン11種  
**サプリメントドリンク**  
 スーパーフード **あかもく**  
 健康機能性素材 **もち麦**

|    |                                                                                                                                   | 4月12日 月                                                                                       | 4月13日 火                                                                                             | 4月14日 水                                                                                   | 4月15日 木                                                                                          | 4月16日 金                                                                                  | 4月17日 土                                                                                      | 4月18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 | ハムカツ<br>豚肉ときくらげの野菜炒め<br>冷奴<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 | ハンバーグ<br>竹輪と野菜の煮物<br>アボカドと卵のサラダ<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 | 鶏肉のクリーム煮<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>オレンジ<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>焼き豚骨ラーメン<br>きんぴらごぼろ<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 | 焼き鳥<br>鯖の塩焼き<br>だし巻き玉子<br>もち巾着の煮物<br>グリーンサラダ<br>フルーツヨーグルト<br>味噌汁・塩辛<br>ライス<br>牛乳・ソフトドリンク | ウインナー<br>厚揚げそぼろあん<br>小松菜のピーナッツ和え<br>バナナ<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>ジャーマンポテト<br>マカロニサラダ<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>\$<br>8:00                                                                            |                                                                                                     |                                                                                           |                                                                                                  |                                                                                          |                                                                                              |                                                                                            |

|    |                                                                                                           | A定食                             | 豚と玉葱のサムジャン炒め                       | 豚月見井                                | パジルチキンチーズ焼き                       | 札幌名物ジンギスカン                     | チキンステーキレモンペッパー焼                       | 肉団子と鶏唐揚げの甘辛炒め                       |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|
| 昼食 | <br>12:40<br>\$<br>13:10 | カレーピラフ<br>ハーブチキン添え<br>682 kcal  | フライドチキン<br>サラダ仕立て<br>992 kcal      | ミックスフライ<br>738 kcal                 | たれカツ丼<br>643 kcal                 | 豚の塩麹焼き<br>657 kcal             | 五目黒醤油炒飯<br>619 kcal                   | 焼うどん<br>419 kcal                    |
|    |                                                                                                           | 海鮮チリソース丼<br>564 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                | シーフードカレー<br>688 kcal           | ポークカレー<br>877 kcal                    |                                     |
|    |                                                                                                           | ビーフカレー<br>824 kcal              | 豚骨ラーメン<br>447 kcal                 | 味噌カレーラーメン<br>666 kcal               | 醤油ラーメン<br>448 kcal                | 塩ラーメン<br>431 kcal              | 味噌ラーメン<br>476 kcal                    |                                     |
|    |                                                                                                           | 五目きんぴら<br>ハムともやしの和え物<br>ライス・味噌汁 | コーンコロッケ<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>ブロccoliの胡麻和え<br>ライス・味噌汁 | 豆腐そぼろあん<br>胡瓜と竹輪の梅マヨ和え<br>ライス・味噌汁 | 麻婆春雨<br>小松菜とツナの辛し和え<br>ライス・味噌汁 | キャベツの田舎炒め<br>もやしとホウレン草のナムル<br>ライス・味噌汁 | 玉子ともやしの炒め物<br>トマト練乳ソースかけ<br>ライス・味噌汁 |
|    |                                                                                                           | 麺定食<br>きつねうどん<br>322 kcal       |                                    |                                     |                                   |                                |                                       |                                     |

|    |                                                                                                             | A定食                                     | 特製牛丼                               | 高岡大仏コロッケ丼                     | 煮込みハンバーグ                             | 醤油野菜ラーメン              | カレーピラフドリア風                     | 鶏肉の山賊焼き                          |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|--------------------------------|----------------------------------|
| 夕食 | <br>16:30<br>\$<br>18:30 | ミートソース<br>スパゲティー<br>640 kcal            | 厚揚げのキムチ炒め<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | 焼き餃子<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | 海鮮ボールと大根の煮物<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 | 海老春巻き<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 |
|    |                                                                                                             | 副菜<br>アップルマンゴー<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス |                                    |                               |                                      |                       |                                |                                  |
| 夜食 | 21:00 ~ 21:15                                                                                               | パン2種                                    | 竜田揚げ                               | おにぎり3種                        | ショコラマン・ピザマン                          | パン2種                  | 焼きおにぎり                         |                                  |

★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「ななつぼし」を使用しております。

## 栄養豆知識

### 今回は、「食欲不振」についてです。


食欲不振とは、病気やストレス、疲労、食べ過ぎや栄養不足などが原因で起こります。解消するには、原因を見極める事が大切です。


- ・病気が原因の場合……治療が先決です。
- ・食べ過ぎや夜更かしが原因の場合……生活習慣の見直しが必要です。
- ・ストレスや疲労、栄養の偏りが原因の場合……エネルギー代謝や疲労回復にかかわるビタミンB1・B2をはじめ各種栄養素をバランスよく摂取することが重要です。


対策例 ①少量でもバランスのよい食事を ②好きな物から食べてみる ③のどごし、消化の良い物を ④香り食材で食欲を刺激

\*栄養バランスの良いもの、食べやすいものをくふうして食べるようにしましょう。



|    |                                                                                                                                   | 4月19日 月                                                                                 | 4月20日 火                                                                             | 4月21日 水                                                                                         | 4月22日 木                                                                                  | 4月23日 金                                                                                              | 4月24日 土                                                                              | 4月25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 | 焼売<br>煮卵<br>白菜と油揚げの炒め煮<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 | ベーコン<br>春巻<br>高野豆腐の野菜添え<br>バナナ<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 | 坦々胡麻鍋<br>ス克蘭ブルエッグ<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>パン4種・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳・ソフトドリンク | 鶏唐揚<br>焼うどん小倉風<br>ひじき煮<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 | ビーフチーズジンジャー<br>鮭の照り焼き<br>厚焼き玉子<br>ジャガバター<br>グリーンサラダ・みかん<br>フルーツヨーグルト<br>味噌汁・キムチ<br>ライス<br>牛乳・ソフトドリンク | ミートボール<br>ぽてともち<br>切干大根<br>とろろ芋<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 | ウィンナードック<br>ポテトチーズ焼き<br>海老とカリアフラワーのマヨ和え<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 | <br>12:40<br>S<br>13:10 | A定食   | 鶏唐揚げ<br>胡麻マヨネーズ<br>916 kcal    | ポーク味噌マヨソース<br>857 kcal            | チキンソテー<br>アメリカンソース<br>933 kcal   | ネギチャーシュー丼<br>693 kcal               | 焼きカレーハンバーグ<br>705 kcal            | 油淋鶏<br>852 kcal                | 鶏肉の照焼き<br>トマトジンジャーソース<br>689 kcal |
|    |                                                                                                          | B定食   | ソース焼きそば<br>567 kcal            | シーフードピラフ<br>エビフライ添え<br>502 kcal   | タラのから揚げ<br>チリソースかけ<br>546 kcal   | エビカツレツ<br>686 kcal                  | 回鍋肉丼<br>789 kcal                  | 鮭のバター焼き<br>727 kcal            | カレー風味の<br>けんちんうどん<br>450 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           | シーフードカレー<br>688 kcal                | ポークカレー<br>877 kcal                | ビーフカレー<br>824 kcal             |                                   |
|    |                                                                                                          | 麺定食   | きつねうどん<br>322 kcal             | 豚骨ラーメン<br>447 kcal                | 味噌カレーラーメン<br>666 kcal            | 醤油ラーメン<br>448 kcal                  | 塩ラーメン<br>431 kcal                 | 味噌ラーメン<br>476 kcal             |                                   |
|    |                                                                                                          | 副菜    | 大根の中華そぼろあん<br>豆腐サラダ<br>ライス・味噌汁 | 白滝の五目炒め煮<br>はちみつレモンゼリー<br>ライス・味噌汁 | さんま生姜煮<br>白菜と胡瓜のなめ茸和え<br>ライス・味噌汁 | さつま揚げとこんにゃく煮<br>サツマイモサラダ<br>ライス・味噌汁 | 中華風きんぴら<br>オクラとワカメのお浸し<br>ライス・味噌汁 | 大学芋<br>海苔とほうれん草のナムル<br>ライス・味噌汁 | 海鮮焼売<br>もやしと竹輪の辛し和え<br>ライス・味噌汁    |

|    |                                                                                                            |     |                                      |                                     |                                |                                     |                                      |                                |                                      |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|
| 夕食 | <br>16:30<br>S<br>18:30 | A定食 | 根室名物エスカロップ<br>707 kcal               | 牛焼き飯目玉焼き添え<br>666 kcal              | ビーフシチュー<br>776 kcal            | 鶏めし丼<br>837 kcal                    | 北海道味噌ラーメン<br>一本<br>格五目炒飯<br>801 kcal | 札幌スープカレー<br>878 kcal           | 豚キムチマヨネーズ丼                           |
|    |                                                                                                            | 副菜  | ジャガ芋のり塩きんぴら<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | カニクリームコロッケ<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | たこ焼き串<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | 里芋の味噌そぼろあん<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | コーヒーゼリー<br>ミックスサラダ<br>ライス            | ヨーグルト<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | 春雨と挽肉のさっと炒め<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス |
| 夜食 | 21:00 ~ 21:15                                                                                              |     | パン                                   | アメリカンドック                            | おにぎり3種                         | 揚げもち                                | パン2種                                 | 稲荷寿司                           |                                      |

★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「ななつぼし」を使用しております。


## 食材図鑑 春が旬の食材

### おもな栄養素

いちご …ビタミンC、食物繊維、カリウム  
 キウイ …ビタミンC、ビタミンE、食物繊維、カリウム  
 アスパラ …ビタミンA、葉酸、ビタミンE、鉄  
 たけのこ …タンパク質、ビタミンB1、ビタミンC、鉄  
 あじ …タンパク質、脂質、ビタミンB2

### 効用

美肌効果、風邪予防、がん予防  
 疲労回復、高血圧予防、便秘改善  
 疲労回復、貧血予防、肝機能向上  
 疲労回復、貧血予防  
 動脈硬化予防、脳卒中予防、肩こり解消、骨粗鬆症予防

|                                                    | 4月26日 月                                                                                                 | 4月27日 火                                                                                         | 4月28日 水                                                                                                | 4月29日 木                                                                           | 4月30日 金                                                                                      | 5月1日 土                                                                                           | 5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 | <br>7:00<br>\$<br>8:00 | メンチカツ<br>肉じゃが<br>あざりとごぼうの炒め物<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 | ハンバーグ<br>焼きビーフン<br>豚とキャベツの生姜和え<br>ブルーベリーヨーグルト<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>ライス・パン・味噌汁<br>コーンフレーク<br>牛乳・ソフトドリンク | キムチ鍋<br>オムレツ<br>ポテト<br>バジルパスタ<br>グリーンサラダ<br>オレンジ<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>塩焼きそば<br>卵とニラの炒め<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 | タンドリーチキン<br>鮭のバター焼き<br>だし巻き卵<br>すき焼き煮<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>フルーツヨーグルト・塩辛<br>ライス・味噌汁<br>牛乳・ソフトドリンク | ウインナー<br>大根と豚肉の煮物<br>冷奴<br>豚肉の小松菜のごま和え<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 | 朝カレー<br>豚レバーカツ<br>南瓜煮<br>ブロッコリーマリネ<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 |

|                            |       |                                 |                                  |                                 |                                        |                                  |                                |                                     |
|----------------------------|-------|---------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|
| 昼食<br>12:40<br>\$<br>13:10 | A定食   | 塩麴とカレー粉<br>スパイシーチキン<br>762 kcal | 帯広風豚丼<br>703 kcal                | グリルチキンの<br>コブサラダ<br>786 kcal    | 鶏肉のにんにく<br>唐辛子味噌焼き丼<br>795 kcal        | カレーピラフドリア風<br>838 kcal           | ロコモコ丼<br>702 kcal              | トンテキプレート<br>799 kcal                |
|                            | B定食   | 鶏天と豆腐の揚げ出し<br>937 kcal          | 海鮮天丼<br>675 kcal                 | 焼豚目玉焼き丼<br>702 kcal             | 鶏照り温玉丼<br>718 kcal                     | 鯖の味噌焼き<br>814 kcal               | スパゲティー<br>カルボナーラ<br>646 kcal   | 竹輪天ぷらうどん<br>495 kcal                |
|                            | カレー定食 | 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              | シーフードカレー<br>688 kcal                   | ポークカレー<br>877 kcal               | ビーフカレー<br>824 kcal             |                                     |
|                            | 麺定食   | きつねうどん<br>322 kcal              | 豚骨ラーメン<br>447 kcal               | 味噌カレーラーメン<br>666 kcal           | 醤油ラーメン<br>448 kcal                     | 塩ラーメン<br>431 kcal                | 味噌ラーメン<br>476 kcal             |                                     |
|                            | 副菜    | 白身フライ<br>豆腐じゃこサラダ<br>ライス・味噌汁    | キーマカレーコロッケ<br>グレープゼリー<br>ライス・味噌汁 | いわしの梅煮<br>キャベツのおかか和え<br>ライス・味噌汁 | 豚肉と野菜のキムチ和え<br>トマトとビーンズのサラダ<br>ライス・味噌汁 | ハムエッグ<br>いかともずくのわさび和え<br>ライス・味噌汁 | チリコンカン<br>菜の花の京風白和え<br>ライス・味噌汁 | 豆腐と菜の花の炒め<br>豚肉と小松菜のごま和え<br>ライス・味噌汁 |

|                            |     |                                   |                                |                             |                               |                           |                                    |                                  |
|----------------------------|-----|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|---------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| 夕食<br>16:30<br>\$<br>18:30 | A定食 | 釧路発祥スパカツ<br>971 kcal              | 月次イベント<br>第一弾<br>Wジンギスカン<br>祭り | 富良野名物オムカレー<br>852 kcal      | 佐賀名物シシリアン<br>ライス<br>868 kcal  | 野菜のかき揚げうどん<br>506 kcal    | ブルコギ丼<br>818 kcal                  | ソースチキンカツ丼<br>747 kcal            |
|                            | 副菜  | アップルマンゴー<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス |                                | 餃子<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | お好み串<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | コーヒーゼリー<br>ミックスサラダ<br>ライス | 味噌バター肉じゃが<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<br>21:00 ~<br>21:15     |     | パン2種                              | ソース焼きそば                        | 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「ななつぼし」を使用しております。



~~~~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!!

## 今週の一品

### Wジンギスカン祭り

食堂名物イベント第1弾  
北海道の味覚をみんなで  
黙食で楽しみましょう♪