





		5月10日 月	5月11日 火	5月12日 水	5月13日 木	5月14日 金	5月15日 土	5月16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 S 8:00	焼売 じゃがバター 海老とホタテのシーザーマリネ 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	メンチカツ 野菜炒め ひじき煮 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	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 コーンクリームスープ パン4種・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	豚しゃぶサラダ 東村山黒焼きそば ごぼうサラダ とろろ芋 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	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

昼食	 12:40 S 13:10	A定食	焼き餃子定食 799 kcal	トルコライス 725 kcal	豚肉のハニー マスタード焼き 705 kcal	鶏竜田揚げ定食 768 kcal	鶏天丼 670 kcal	チーズハンバーグ 686 kcal	唐揚げカレー 999 kcal
		B定食	鶏とカシューナッツの 炒め 574	白身魚のポテトチーズ 焼き 784 kcal	麻婆豆腐丼 780 kcal	豚肉とピーマンの 中華炒め 744 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
		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	シーフードカレー 688 kcal	ポークカレー 877 kcal	
		麺定食	きつねうどん 322 kcal	豚骨ラーメン 447 kcal	味噌カレーラーメン 666 kcal	醤油ラーメン 448 kcal	塩ラーメン 431 kcal	味噌ラーメン 476 kcal	
		副菜	豆腐味噌チーズ焼き 葉大根と鶏の生姜醤油和え ライス・味噌汁	春巻 青りんごゼリー ライス・味噌汁	にしんの甘露煮 オクラとツナの辛し和え ライス・味噌汁	南瓜のそぼろあん ハムと玉葱のマリネ ライス・味噌汁	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

夕食	 16:30 S 18:30	A定食	豚肉の胡麻味噌焼き 726 kcal	えびたま丼 732 kcal	野菜たっぷり ピピンバ丼 630 kcal	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
		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	海鮮焼売 ミックスサラダ スープ ライス	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
夜食	21:00 ~ 21:15		パン2種	フランクフルト	おにぎり3種	中華粽	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。

## 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。
- ・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。
- ・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。
- ・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のごとし、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。



		5月17日 月	5月18日 火	5月19日 水	5月20日 木	5月21日 金	5月22日 土	5月23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 豚肉ときくらげの野菜炒め 冷奴 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	ハンバーグ 竹輪と野菜の煮物 アボカドと卵のサラダ 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	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 オレンジ 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 きんぴらごぼろ スパゲティサラダ 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	焼き鳥 鯖の塩焼き だし巻き玉子 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 小松菜のピーナッツ和え 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	朝カレー 野菜コロッケ ジャーマンポテト マカロニサラダ 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 13:10		A定食	カレーピラフ ハーブチキン添え 682 kcal	豚と玉葱の サムジャン炒め 595 kcal	豚月見丼 889 kcal	バジルチキン チーズ焼き 750 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 791 kcal	肉団子と鶏唐揚げの 甘辛炒め 893 kcal
		B定食	海鮮チリソース丼 564 kcal	フライドチキン サラダ仕立て 992 kcal	ミックスフライ 738 kcal	たれカツ丼 643 kcal	豚の塩麴焼き 657 kcal	五目黒醤油炒飯 619 kcal	焼うどん 419 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	シーフードカレー 688 kcal	ポークカレー 877 kcal	
		麺定食	きつねうどん 322 kcal	豚骨ラーメン 447 kcal	味噌カレーラーメン 666 kcal	醤油ラーメン 448 kcal	塩ラーメン 431 kcal	味噌ラーメン 476 kcal	
		副菜	五目きんぴら ハムともやしの和え物 ライス・味噌汁	コーンコロッケ 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 ブロッコリーの胡麻和え ライス・味噌汁	豆腐そぼろあん 胡瓜と竹輪の梅マヨ和え ライス・味噌汁	麻婆春雨 小松菜とツナの辛し和え ライス・味噌汁	キャベツの田舎炒め もやしとほうれん草のナムル ライス・味噌汁	玉子ともやしの炒め物 トマト練乳ソースかけ ライス・味噌汁


夕食 16:30 S 18:30		A定食	ミートソース スパゲティ 640 kcal	特製牛丼 725 kcal	高岡大仏コロッケ丼 846 kcal	煮込みハンバーグ 719 kcal	たらんぼスペシャルデー <b>北嶺丼</b> Debut!!!	カレーピラフドリア風 838 kcal	鶏肉の山賊焼き 854 kcal
		副菜	アップルマンゴー ミックスサラダ スープ ライス	厚揚げのキムチ炒め ミックスサラダ スープ ライス	焼き餃子 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	プリン ミックスサラダ ライス	海老春巻き 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。



～～～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!!

		5月24日 月	5月25日 火	5月26日 水	5月27日 木	5月28日 金	5月29日 土	5月30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 煮卵 白菜と油揚げの炒め煮 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	ベーコン 春巻 高野豆腐の野菜添え 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	坦々胡麻鍋 ス克蘭ブルエッグ 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・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	鶏唐揚 焼うどん小倉風 ひじき煮 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	ビーフチーズジンジャー 鮭の照り焼き 厚焼き玉子 ジャガバター グリーンサラダ・みかん 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 ぽてともち 切干大根 とろろ芋 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 ポテトチーズ焼き 海老とカリフラワーのマヨ和え 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
		7:00 S 8:00						

昼食	 12:40 S 13:10	A定食	鶏唐揚げ 胡麻マヨネーズ 916 kcal	ポーク味噌マヨソース 857 kcal	チキンソテー アメリカヌソース 933 kcal	ネギチャーシュー丼 693 kcal	焼きカレーハンバーグ 705 kcal	油淋鶏 852 kcal	鶏肉の照焼き トマトジンジャーソース 689 kcal	
		B定食	ソース焼きそば 567 kcal	シーフードピラフ エビフライ添え 502 kcal	タラのから揚げ チリソースかけ 546 kcal	エビカツレツ 686 kcal	鶏照り温玉丼 718 kcal	鮭のバター焼き 727 kcal	カレー風味の けんちんうどん 450 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	シーフードカレー 688 kcal	ポークカレー 877 kcal	ビーフカレー 824 kcal		
		麺定食	きつねうどん 322 kcal	豚骨ラーメン 447 kcal	味噌カレーラーメン 666 kcal	醤油ラーメン 448 kcal	塩ラーメン 431 kcal	味噌ラーメン 476 kcal		
		副菜	大根の中華そぼろあん 豆腐サラダ ライス・味噌汁	白滝の五目炒め煮 はちみつレモンゼリー ライス・味噌汁	さんま生姜煮 白菜と胡瓜のなめ茸和え ライス・味噌汁	さつま揚げとこんにゃく煮 サツマイモサラダ ライス・味噌汁	中華風きんぴら オクラとワカメのお浸し ライス・味噌汁	大学芋 海苔とほうれん草のナムル ライス・味噌汁	海鮮焼売 もやしと竹輪の辛し和え ライス・味噌汁	

夕食	 16:30 S 18:30	A定食	根室名物エスカロップ 707 kcal	たこ焼き食べ放題 	ビーフシチュー 776 kcal	鶏めし丼 837 kcal	野菜のかき揚げうどん 506 kcal	札幌スープカレー 801 kcal	豚キムチマヨネーズ丼 878 kcal
		副菜	ジャガ芋のり塩きんぴら 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	里芋の味噌そぼろあん 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 ライス	ヨーグルト ミックスサラダ スープ ライス	春雨と挽肉のさっと炒め ミックスサラダ 味噌汁 ライス	

★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


### 今週のおすすめ!!

#### たこ焼き食べ放題

13種類のソース &  
 16種類のトッピングで  
 自分好みにカスタマイズして  
 楽しんじゃおう!!

		5月31日 月	6月1日 火	6月2日 水	6月3日 木	6月4日 金	6月5日 土	6月6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 あさりとごぼうの炒め物 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	ハンバーグ 焼きビーフン 豚とキャベツの生姜和え 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	キムチ鍋 オムレツ ポテト バジルパスタ グリーンサラダ オレンジ 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 卵とニラの炒め 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	タンドリーチキン 鮭のバター焼き だし巻き卵 すき焼き煮 グリーンサラダ 味噌汁 フルーツヨーグルト・塩辛 ライス・味噌汁 牛乳・ソフトドリンク	ウインナー 大根と豚肉の煮物 冷奴 豚肉の小松菜のごま和え 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 豚レバーカツ 南瓜煮 ブロッコリーマリネ 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		A定食	塩麺とカレー粉 スパイシーチキン 762 kcal	帯広風豚丼 703 kcal	グリルチキンの コブサラダ 786 kcal	鶏肉のにんにく 唐辛子味噌焼き丼 795 kcal	カレーピラフドリア風 838 kcal	ロコモコ丼 702 kcal	トンテキプレート 799 kcal
		B定食	海鮮天丼 675 kcal	鶏天と豆腐の揚げ出し 937 kcal	鯖の味噌焼き 814 kcal	焼豚目玉焼き丼 702 kcal	回鍋肉丼 789 kcal	スパゲティー カルボナーラ 646 kcal	竹輪天ぷらうどん 495 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	キーマカレー 574 kcal	シーフードカレー 688 kcal	ポークカレー 877 kcal	ビーフカレー 824 kcal	
		麺定食	きつねうどん 322 kcal	豚骨ラーメン 447 kcal	味噌カレーラーメン 666 kcal	醤油ラーメン 448 kcal	塩ラーメン 431 kcal	味噌ラーメン 476 kcal	
		副菜	白身フライ 豆腐じゃこサラダ ライス・味噌汁	キーマカレーコロッケ グレープゼリー ライス・味噌汁	いわしの梅煮 キャベツのおかか和え ライス・味噌汁	豚肉と野菜のキムチ和え トマトとピーズのサラダ ライス・味噌汁	ハムエッグ いかともずくのわさび和え ライス・味噌汁	チリコンカン 菜の花の京風白和え ライス・味噌汁	豆腐と菜の花の炒め 豚肉と小松菜のごま和え ライス・味噌汁
12:40 S 13:10									

夕食		A定食	釧路発祥スパカツ 971 kcal	鶏肉と野菜のポトフ 722 kcal	富良野名物オムカレー 852 kcal	佐賀名物シシリアン ライス 868 kcal	味噌野菜ラーメン 442 kcal	ブルコギ丼 818 kcal	ソースチキンカツ丼 747 kcal
		副菜	アップルマンゴー ミックスサラダ スープ ライス	揚げじゃがのマヨ和え ミックスサラダ スープ ライス	餃子 ミックスサラダ スープ ライス	お好み串 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 スープ ライス	味噌バタ肉じゃが 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	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。



## 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  
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