






		6月7日 月	6月8日 火	6月9日 水	6月10日 木	6月11日 金	6月12日 土	6月13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 海老とホタテのシーザーマリネ パン 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	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 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 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

★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!!

		6月14日 月	6月15日 火	6月16日 水	6月17日 木	6月18日 金	6月19日 土	6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	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 きんぴらごぼう スパゲティーサラダ 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 \$ 8:00							
昼食	 12:40 \$ 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 レモンペッパー焼き 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ccoli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 もやしとホウレン草のナムル 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 \$ 18:30	A定食 ミートソース スパゲティ 640 kcal	特製牛丼 725 kcal	鶏肉と野菜 あったかポトフ 722 kcal	煮込みハンバーグ 719 kcal	醤油野菜ラーメン 517 kcal	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	ハシ巻串	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。




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21日 月                                                                                 | 6月22日 火                                                                              | 6月23日 水                                                                                          | 6月24日 木                                                                                  | 6月25日 金                                                                                              | 6月26日 土                                                                              | 6月27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>オレンジ<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>スクランブルエッグ<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                                                                       |                                                                                      |                                                                                                  |                                                                                          |                                                                                                      |                                                                                      |                                                                                                       |

|    |                                                                                                          | A定食                            | B定食                               | カレー定食                            | 麺定食                                 | 副菜                               |                                |                                   |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|
| 昼食 | <br>12:40<br>S<br>13:10 | 鶏唐揚げ<br>胡麻マヨネーズ丼<br>916 kcal   | ポーク味噌マヨソース<br>857 kcal            | チキンソテー<br>アメリケーヌソース<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 |
|    |                                                                                                          | 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                  | 鶏照り温玉丼<br>718 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     |
|    |                                                                                                          | 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             |                                   |
|    |                                                                                                          | 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             |                                   |
|    |                                                                                                          | 大根の中華そばろあん<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 | たこキャベツ<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    |

|    |                                                                                                            | A定食                                  | 副菜                                  | 今月のイベント<br>「焼肉祭」               |      | 野菜のかき揚げうどん                | 札幌スープカレー                       | 豚キムチマヨネーズ丼                           |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|------|---------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|
| 夕食 | <br>16:30<br>S<br>18:30 | 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            |      | 506 kcal                  | 801 kcal                       | 878 kcal                             |
|    |                                                                                                            | 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 |      | 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 ~<br>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


## 夏が旬の食材


### おもな栄養素


- パイナップル … 食物繊維、ビタミンC
- マンゴー … ビタミンA、葉酸
- キュウリ … ビタミンA、ビタミンC、カリウム
- ごぼう … 食物繊維、カリウム、亜鉛
- あなご … 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
- 美肌効果、貧血予防、がん予防
- 利尿作用、むくみ解消、免疫増強
- がん予防、便秘改善、糖尿病予防
- 夏バテ予防、風邪予防、老化抑制

|                                                    | 6月28日 月                                                                                                | 6月29日 火                                                                                         | 6月30日 水                                                                                                | 7月1日 木                                                                            | 7月2日 金                                                                                  | 7月3日 土                                                                                           | 7月4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>S<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>みかん<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>S<br>13:10 | A定食                             | 全校登山                                   | グリルチキンの<br>コブサラダ                 | 鶏肉のんにく<br>唐辛子味噌焼き丼             | カレーピラフドリア風                          | ロコモコ丼            | トンテキプレート             |
|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|------------------|----------------------|
|          |                                                                                                          | 塩麴とカレー粉<br>スパイシーチキン<br>762 kcal |                                        | 786 kcal                         | 795 kcal                       | 838 kcal                            | 702 kcal         | 799 kcal             |
|          |                                                                                                          | B定食                             |                                        | 鯖の味噌焼き                           | 焼豚目玉焼き丼                        | 回鍋肉丼                                | スパゲティー<br>カルボナーラ | 竹輪天ぷらうどん<br>495 kcal |
|          |                                                                                                          | 675 kcal                        |                                        | 814 kcal                         | 702 kcal                       | 789 kcal                            | 646 kcal         |                      |
|          |                                                                                                          | カレー定食                           |                                        | キーマカレー                           | シーフードカレー                       | ポークカレー                              | ビーフカレー           |                      |
| 702 kcal | 574 kcal                                                                                                 | 688 kcal                        | 877 kcal                               | 824 kcal                         |                                |                                     |                  |                      |
| 麺定食      | きつねうどん                                                                                                   | 味噌カレーラーメン                       | 醤油ラーメン                                 | 塩ラーメン                            | 味噌ラーメン                         |                                     |                  |                      |
| 322 kcal | 666 kcal                                                                                                 | 448 kcal                        | 431 kcal                               | 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                                                                             | 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>S<br>18:30 | A定食 | たらんぼ<br>スペシャルデー                   | 鶏肉と野菜のポトフ<br>722 kcal               | 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  | 味噌野菜ラーメン<br>442 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 | 揚げじゃがのマヨ和え<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 | アイス風デザートいちご<br>ミックスサラダ<br>スープ<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 | 21:00 ~<br>21:15                                                                                           |     | パン2種                              | ソース焼きそば                             | 太巻き                         | 麻婆豆腐丼                         | 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、「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。

#### \*紫外線を防ぐには

・皮膚の健康や粘膜を保護するビタミンB2をしっかりと摂る(豚レバー、牛乳、卵、イワシ、ウナギに多く含まれる)  
・緑黄色野菜に多く含まれるビタミンC・E、カロテン、鉄、葉酸などの抗酸化作用のある栄養素をとる事が重要です。

- ①ビタミンCやEをたっぷりと
- ②コラーゲン食材もたっぷりと
- ③傷んだ肌には水分を
- ④日頃から紫外線対策を