



		7月5日 月	7月6日 火	7月7日 水	7月8日 木	7月9日 金	7月10日 土	7月11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 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 ハ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
		7:00 S 8:00						

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丼 630 kcal	ハンバーグカレー 742 kcal	たらんぼスペシャルデー 盛岡冷麺	牛肉と野菜のクッパ 709 kcal	ヤンニョムチキン 828 kcal
		副菜	海鮮焼売 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	りんご 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。
★お米は道産米を使用しております。



ポイント

~~~~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まれています。少し食塩をかけて食べるとういいます。



|                                         |                                                                                                                                   | 7月12日 月                                                                                       | 7月13日 火                                                                                             | 7月14日 水                                                                                   | 7月15日 木                                                                                          | 7月16日 金                                                                                  | 7月17日 土                                                                                      | 7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>きんぴらごぼう<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                                                                            |                                                                                                     |                                                                                           |                                                                                                  |                                                                                          |                                                                                              |                                                                                            |  |
| 昼食                                      | <br>12:40<br>\$<br>13:10                         | A定食<br>カレーピラフ<br>ハーブチキン添え<br>682 kcal                                                         | 豚と玉葱の<br>サムジャン炒め<br>595 kcal                                                                        | 豚月見丼<br>889 kcal                                                                          | バジルチキン<br>チーズ焼き<br>750 kcal                                                                      | 札幌名物ジンギスカン<br>765 kcal                                                                   | チキンステーキ<br>レモンペッパー焼き<br>791 kcal                                                             | 肉団子と鶏唐揚げの<br>甘辛炒め<br>893 kcal                                                              |  |
|                                         |                                                                                                                                   | B定食<br>海鮮チリソース丼<br>564 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                                                                                | 豚の塩麴焼き<br>657 kcal                                                                       | 五目黒醤油炒飯<br>619 kcal                                                                          | 焼うどん<br>419 kcal                                                                           |  |
|                                         |                                                                                                                                   | カレー定食<br>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                                                                    | 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                                                                           |                                                                                            |  |
|                                         |                                                                                                                                   | 麺定食<br>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<br>鶏天<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                                                        |  |
| 夕食                                      | <br>16:30<br>\$<br>18:30                       | A定食<br>ミートソース<br>スパゲティー<br>640 kcal                                                           | 特製牛丼<br>725 kcal                                                                                    | 松尾ジンギスカン                                                                                  | 煮込みハンバーグ<br>719 kcal                                                                             | 醤油野菜ラーメン<br>517 kcal                                                                     | カレーピラフドリア風<br>838 kcal                                                                       | 鶏肉の山賊焼き<br>854 kcal                                                                        |  |
| 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 | 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                                                         |                                                                                              |                                                                                            |  |
| 夜食                                      | 21:00 ~<br>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。

## 栄養豆知識





今回は、「疲れ目」についてです。

疲れ目は頭痛や肩こりの症状を招くこともあり、日ごろからバランスのとれた食事が大切です。とくに「目のビタミン」ともいわれるビタミンAは感光分子ロドプシンの主成分で、目の粘膜を潤し、網膜を健康に保ちます。脂溶性なので油脂といっしょにとると吸収力が高まります。


ブルーベリーなどに含まれるアントシアニンはロドプシンの再合成を活性化し、ホタテの貝柱に多いタウリンは網膜細胞の機能を正常に保ちます。

- 対策
- ① バランスのとれた食事を1日3回
  - ② ビタミンAの多い肉や魚を
  - ③ 赤・オレンジの野菜を少量の油と
  - ④ ブルーベリーなどをデザートに

|    |                                                                                                                                   | 7月19日 月                                                                                 | 7月20日 火                                                                              | 7月21日 水                                                                                         | 7月22日 木                                                                                  | 7月23日 金                                                                                              | 7月24日 土                                                                              | 7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>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           |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|
|    |                                                                                                          | 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                  | 鶏照り温玉丼<br>718 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               |
|    |                                                                                                          | 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                |
|    |                                                                                                          | 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 | 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 |



| 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            | <b>今月のイベント</b><br><b>真夏の</b><br><b>フルーツ祭</b> | 野菜のかき揚げうどん<br>506 kcal    | 札幌スープカレー<br>801 kcal           | 豚キムチマヨネーズ丼<br>878 kcal               |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|
|    |                                                                                                            | 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 |                                              | 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

## 夏が旬の食材


### おもな栄養素


- もも  
すいか  
かぼちゃ  
オクラ  
すずき
- … 食物繊維、カリウム
  - … ビタミンA、ビタミンC、カリウム
  - … ビタミンA、ビタミンE、食物繊維
  - … ビタミンA、ビタミンE、カルシウム
  - … タンパク質、ビタミンA、パントテン酸


### 効用

- 食欲増進、疲労回復、便秘改善
- 利尿作用、むくみ解消、動脈硬化予防
- がん予防、疲れ目改善、美肌効果
- 夏バテ防止、美肌効果、便秘改善
- 風邪予防、がん予防、ストレス解消



|    |                                                                                                                                   | 7月26日 月                                                                                         | 7月27日 火                                                                                                | 7月28日 水                                                                           | 7月29日 木                                                                                 | 7月30日 金                                                                                          | 7月31日 土                                                                                     | 8月1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 | メンチカツ<br>肉じゃが<br>あさ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>たこキャベツフライ<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 |
|    |                                                                                                                                   | 7:00<br>\$<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>\$<br>13:10 | 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             |
|    |                                                                                                           | 海鮮天丼<br>675 kcal                | 鶏天と豆腐の揚げ出し<br>937 kcal         | 鯖の味噌焼き<br>814 kcal              | 焼豚目玉焼き丼<br>702 kcal                    | 回鍋肉丼<br>789 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             |
|    |                                                                                                           | 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             |                                  |
|    |                                                                                                           | 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             |                                  |
|    |                                                                                                           | 白身フライ<br>豆腐じゃこサラダ<br>ライス・味噌汁    | 肉じゃがコロッケ<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 | じゃこポテト<br>豚肉と小松菜のごま和え<br>ライス・味噌汁 |

|    |                                                                                                             | A定食                               | 副菜                                   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|
| 夕食 | <br>16:30<br>\$<br>18:30 | 釧路発祥スパカツ<br>971 kcal              | 鶏肉と野菜のポトフ<br>722 kcal                |
|    |                                                                                                             | 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  |
| 夜食 | 21:00 ~<br>21:15                                                                                            | パン2種                              | ソース焼きそば                              |
|    |                                                                                                             | 富良野名物オムカレー<br>852 kcal            | 餃子<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス          |
|    |                                                                                                             | 佐賀名物シシリアン<br>ライス<br>868 kcal      | お好み串<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス        |
|    |                                                                                                             | 味噌野菜ラーメン<br>442 kcal              | 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 |
|    |                                                                                                             | ブルコギ丼<br>818 kcal                 | 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   |
|    |                                                                                                             | ソースチキンカツ丼<br>747 kcal             | オレンジゼリー<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス     |
|    |                                                                                                             | 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


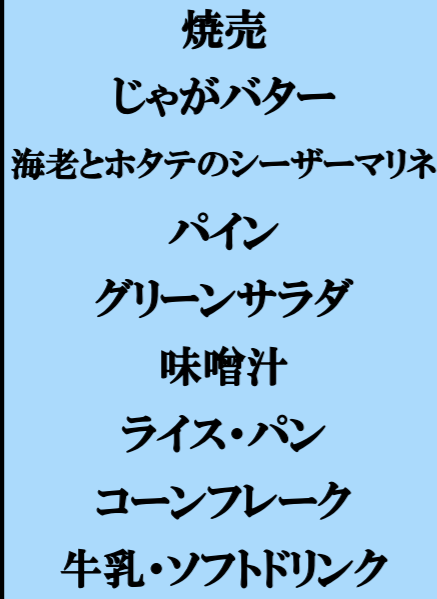




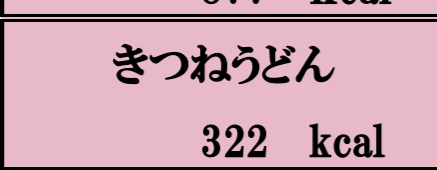

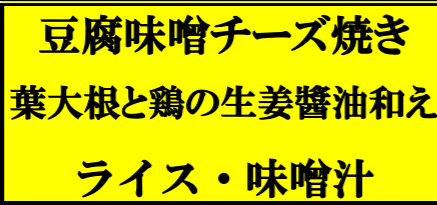


今回は、「ストレス・イライラ・不眠」についてです。

バランスのとれた食事で、ストレスに強い体をつくろう。ストレスには、その原因が人間関係や心の問題などによる精神的な物と、環境や疲労、栄養不足などによる肉体的なものがあります。ストレス解消には、気分転換と抗ストレス作用のある栄養素の十分な摂取が役立ちます。

効果のある栄養素としては、カルシウムやマグネシウムは、不足すると神経を興奮させ、イライラの原因となります。これらを普段から十分に補給しておくことが

- 対策** 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

|       |                                                                                                                                   | 8月2日 月                                                                                                                   | 8月3日 火                                                                                                                                                                       | 8月4日 水                                                                                                   | 8月5日 木 | 8月6日 金                                                                                               | 8月7日 土 | 8月8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                   |  焼売<br>ジャがバター<br>海老とホタテのシーザーマリネ<br>パイン<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 |                                                                                                          |        |                                                                                                      |        |        |  <h1>夏休み</h1> |
|       |                                                                                                                                   |                                                                                                                          | 昼食                                                                                                                                                                           | <br>12:40<br>S<br>13:10 | A定食    |  焼き餃子定食<br>799 kcal |        |        |                                                                                                  |
| B定食   |  鶏とカシューナッツの炒め<br>574                             |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                              |                                                                                                          |        |                                                                                                      |        |        |                                                                                                  |
| カレー定食 |  ポークカレー<br>877 kcal                              |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                              |                                                                                                          |        |                                                                                                      |        |        |                                                                                                  |
| 麺定食   |  きつねうどん<br>322 kcal                             |                                                                                                                          |                                                                                                                                                                              |                                                                                                          |        |                                                                                                      |        |        |                                                                                                  |
| 夕食    | <br>16:30<br>S<br>18:30                        | A定食                                                                                                                      |                                                                                                                                                                              |                                                                                                          |        |                                                                                                      |        |        |                                                                                                  |
| 副菜    |                                                                                                                                   |  豆腐味噌チーズ焼き<br>葉大根と鶏の生姜醤油和え<br>ライス・味噌汁 |                                                                                                                                                                              |                                                                                                          |        |                                                                                                      |        |        |                                                                                                  |
| 夜食    | 21:00 ~<br>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

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・スパゲティー 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！

