




weekly Menu



		8月16日 月	8月17日 火	8月18日 水	8月19日 木	8月20日 金	8月21日 土	8月22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				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 ユーンフレーク 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 ユーンフレーク 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 ユーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク
			昼食 12:40 S 13:10	 A定食	たれカツ丼 643 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	弁当対応	
B定食		豚の塩麴焼き 657 kcal		五目黒醤油炒飯 619 kcal					
カレー定食				シーフードカレー 688 kcal	ポークカレー 877 kcal				
麺定食				担々麺 518 kcal	味噌ラーメン 476 kcal				
副菜		ミートボール ハチミツレモンゼリー 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				
夕食	 A定食 16:30 S 18:30 副菜	1年生お弁当対応 夕食時に夜食も 一緒に配ります。	ハンバーグカレー 742 kcal	醤油野菜ラーメン 517 kcal	コロナワクチン接種 の為弁当対応 *夕食時に夜食も一 緒に配布いたします。	弁当対応			
			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					
夜食	21:00 ~ 21:15		パン2種	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、味噌汁が付きます。

★ お米は道産米「ななつぼし」を使用しております。

		8月23日 月	8月24日 火	8月25日 水	8月26日 木	8月27日 金	8月28日 土	8月29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 \$ 8:00	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 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	坦々胡麻鍋 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 コーンクリームスープ パン4種・パイ 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 じゃがバター 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 ぼてともち 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	ウインナードック ポテトフライ 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

昼食	 12:40 \$ 13:10	弁当対応	A定食	ポーク味噌マヨソース 857 kcal	チキンソテー アメリカソース 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	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	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	豚骨ラーメン 447 kcal	醤油ラーメン 448 kcal	塩ラーメン 431 kcal	担々麺 518 kcal	味噌ラーメン 476 kcal	
			副菜	白滝の五目炒め煮 はちみつレモンゼリー ライス・味噌汁	いわしのかつお煮 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	たこキャベツ 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 \$ 18:30	A定食	根室名物エスカロップ 707 kcal	牛焼き飯目玉焼き添え 666 kcal	ビーフシチュー 776 kcal	鶏めし丼 837 kcal	 チキン フェスティバル	札幌スープカレー 801 kcal	豚キムチマヨネーズ丼 878 kcal
		副菜	じゃが芋のり塩きんぴら ミックスサラダ スープ ライス	カニクリームコロッケ 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	里芋の味噌そばろあん 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 スープ ライス	春雨と挽肉のさつと炒め 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。

★ お米は道産米「ななつぼし」を使用しております。

★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、味噌汁が付きます。

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



		8月30日 月	8月31日 火	9月1日 水	9月2日 木	9月3日 金	9月4日 土	9月5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 \$ 8:00	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 みかん 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 たこキャベツフライ 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

昼食	12:40 \$ 13:10	A定食	塩麹とカレー粉 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 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	醤油ラーメン 448 kcal	塩ラーメン 431 kcal	担々麺 518 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	肉じゃがコロッケ 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 トマトとピー豆のサラダ 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	じゃこポテト 豚肉と小松菜のごま和え ライス・味噌汁	

夕食	16:30 \$ 18:30	A定食	鋼路発祥スパカツ 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	キウイ 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	味噌バク肉じゃが 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	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、味噌汁が付きまます。

★ お米は道産米「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ものと、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良い。

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と
- ③不眠には牛乳やハーブティーを
- ④気分転換を大切に