



		10月4日 月	10月5日 火	10月6日 水	10月7日 木	10月8日 金	10月9日 土	10月10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	ベーコン 鯖の塩焼き 焼きじゃが 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	なんこつつくね 竹輪と野菜の煮物 ポップコーン きんぴらごぼう 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	豚しゃぶサラダ チーズオムレツ ポテト ナポリタン グリーンサラダ・オレンジ コーンクリームスープ パン4種 コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	鶏唐揚げ 焼き豚骨ラーメン ひじき炒り豆腐 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	バジルチーズチキン 鮭塩焼き 厚焼き玉子 豚肉のすき焼き煮 グリーンサラダ パイン 味噌汁・塩辛 ライス 牛乳・ソフトドリンク	ウインナー フライドポテト さつま揚げと大根の煮物 アボカドと卵のサラダ 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	ハムカツ じゃがバター 野菜炒め 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
		7:00 S 8:00						

昼食	 12:40 S 13:10	A定食	チーズダッカルビ丼 786 kcal	焼き餃子定食 790 kcal	カレーピラフと ハーブチキン 647 kcal	煮かつ 869 kcal	ブルコギ丼 869 kcal	ヒレカツ 740 kcal	鶏の唐揚げカレー 999 kcal
		B定食	白身魚のポテトチーズ 焼き 651 kcal	タコライス 606 kcal	そばめし 714 kcal	鯖の塩焼き 826 kcal	親子丼 633 kcal	チーズハンバーグ 732 kcal	釜玉明太子うどん 760 kcal
		カレー定食	チキンカレー 702 kcal	ラム肉カレー 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	がんもとお松菜の煮物 豆腐サラダ ライス・味噌汁	葉大根と干えびの炒め物 アセロラゼリー ライス・味噌汁	にしんの甘露煮 ブロccoliとコーンサラダ ライス・味噌汁	豆腐の海老あんかけ ツナと白菜の和え物 ライス・味噌汁	餃子 カリフラワーとハムマリネ ライス・味噌汁	鮭フライ 大根とカニカマサラダ ライス・味噌汁	南瓜のそぼろあん 大根と小海老シーザー和え ライス・味噌汁

夕食	 16:30 S 18:30	A定食	ミートソース スパゲティー 640 kcal	スパイシーチキン グリル 800 kcal	ハンバーグクリーム ソース 652 kcal	鶏めし丼 837 kcal	味噌野菜ラーメン 442 kcal	野菜ゴロゴロ ハヤシライス 822 kcal	温玉ねぎ塩ザンギ丼 975 kcal
		副菜	春巻き ミックスサラダ スープ ライス	厚揚げのカレー煮 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	春雨と挽肉のさっと炒め 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	ワンタン中華和え ミックスサラダ スープ ライス	みかんゼリー ミックスサラダ 味噌汁 ライス

夜食	21:00 ~ 21:15	パン2種	フランクフルト	おにぎり3種	中華ちまき	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。


★ お米は道産米を使用しております。





## ポイント

~~~~カルシウムを摂って骨を丈夫にしよう!! ~~~~

成長過程のカルシウム不足は、その後の成長に大きく関係します。摂取するには【食物】と【日光】が重要。  
 【毎日の食事をバランスよく取る】、【なるべく外で遊ぶ】 この2点に注意し好き嫌いをなく食べるようにしましょう。

|    |                                                                                                                                   | 10月11日 月                                                                                      | 10月12日 火                                                                                            | 10月13日 水                                                                          | 10月14日 木                                                                                      | 10月15日 金                                                                                  | 10月16日 土                                                                           | 10月17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 | ミートボール<br>鮭塩焼き<br>ポテトカレーソーテー<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 | メンチカツ<br>焼きビーフン<br>レンコンときのこのオイスター炒め<br>蜂蜜ヨーグルト<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 | ちゃんこ鍋<br>スクランブルエッグ<br>ポテチキ<br>ペペロンチーノ<br>グリーンサラダ<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>東村山黒焼きそば<br>白菜とおかかの梅和え<br>とろろ<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 | 豚肉の生姜炒め<br>じゃこ天<br>だし巻き玉子<br>肉じゃが<br>グリーンサラダ<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 | ウインナー<br>野菜クロック<br>冷奴<br>切干大根<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>春雨とほうれん草のナムル<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>\$<br>8:00                                                                            |                                                                                                     |                                                                                   |                                                                                               |                                                                                           |                                                                                    |                                                                                                  |

| 昼食 | <br>12:40<br>\$<br>13:10 | A定食   | ビーフマトパスタ<br>807 kcal               | フライドチキン<br>サラダ仕立て<br>992 kcal           | チーズビーフシシジャー<br>762 kcal          | グリルチキントマトソース<br>849 kcal    | チキンの香草<br>パン粉焼き<br>908 kcal       | 油淋鶏<br>852 kcal                 | 焼き鳥丼<br>807 kcal                  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
|    |                                                                                                           | B定食   | 海老天丼<br>683 kcal                   | 銀鮭の塩麹漬け焼き<br>708 kcal                   | 豚しゃぶ葱たっぷり<br>ピリ辛味噌だれ<br>700 kcal | 麻婆豆腐丼<br>780 kcal           | オムハヤシ<br>913 kcal                 | スパゲティー<br>カルボナーラ<br>646 kcal    | オイスター葱焼きそば<br>629 kcal            |
|    |                                                                                                           | カレー定食 | チキンカレー<br>702 kcal                 | ラム肉カレー<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                | チキンカレー<br>702 kcal              |                                   |
|    |                                                                                                           | 麺定食   | きつねうどん<br>322 kcal                 | 豚骨ラーメン<br>447 kcal                      | 醤油ラーメン<br>448 kcal               | 塩ラーメン<br>431 kcal           | 担々麺<br>518 kcal                   | 味噌ラーメン<br>476 kcal              |                                   |
|    |                                                                                                           | 副菜    | 里芋とがんもの煮物<br>トマト練乳ソースがけ<br>ライス・味噌汁 | ごぼうと春雨のチャプチェ<br>フルーツキャロットゼリー<br>ライス・味噌汁 | いわしの甘露煮<br>中華風冷奴<br>ライス・味噌汁      | 鶏天<br>大根の明太じゃこ和え<br>ライス・味噌汁 | 豚キムチ豆腐<br>チキンサラダ柚子胡椒風味<br>ライス・味噌汁 | 麻婆春雨<br>ブロッコリー洋風胡麻和え<br>ライス・味噌汁 | ポテト磯チーズ和え<br>トマトバジルマリネ<br>ライス・味噌汁 |

| 夕食 | <br>16:30<br>\$<br>18:30 | A定食 | 野菜たっぷり<br>ピビンパ丼<br>630 kcal            | ビーフシチュー<br>776 kcal               | チキンガーリック焼き<br>854 kcal          | 叉焼目玉焼き丼<br>702 kcal                 | たこ焼きうどん<br>698 kcal   | 和風おろしハンバーグ<br>606 kcal            | 胡麻ソースとんかつ<br>733 kcal          |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------|--------------------------------|
|    |                                                                                                           | 副菜  | 海老とほうれん草のグラタン<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | ササミチーズカツ<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | 野菜クロック<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | じゃが芋の塩きんぴら<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 | 鶏つくねの根菜煮<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | ヨーグルト<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                                   | 焼きそば                              | おにぎり3種                          | 稲荷寿し                                | 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。

★ お米は道産米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 秋が旬の食材

### おもな栄養素


- りんご ... カリウム、食物繊維
- くい ... ビタミンB1、鉄、食物繊維
- キャベツ ... ビタミンC、カリウム、葉酸
- しめじ ... ビタミンB2、ビタミンB1、食物繊維
- さんま ... タンパク質、脂質、ビタミンD


### 効用

- 疲労回復、動脈硬化予防、便秘改善
- 疲労回復、便秘改善、貧血予防
- 健胃・胃潰瘍予防、美肌効果
- 冷え性改善、美肌効果、ストレス解消
- 動脈硬化予防、高脂血症予防、貧血予防



|    |                                                                                                                                   | 10月18日 月                                                                                 | 10月19日 火                                                                               | 10月20日 水                                                                      | 10月21日 木                                                                                           | 10月22日 金                                                                             | 10月23日 土                                                                                    | 10月24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 | ベーコン<br>鯖の塩焼き<br>ジャガバター<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 | 焼売<br>春巻き<br>豆腐と野菜の煮物<br>ひじき煮<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 | 坦々胡麻鍋<br>ミートオムレツ<br>ポテト<br>カルボナーラ<br>グリーンサラダ<br>パン4種<br>コーンフレーク<br>牛乳・ソフトドリンク | 鶏唐揚げ<br>ソース焼きそば<br>きくらげとまよしの玉子炒め<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 | グリルチキン<br>鮭塩焼き<br>厚焼き玉子<br>豚肉のすき焼き煮<br>グリーンサラダ<br>みかん<br>塩辛<br>ライス・味噌汁<br>牛乳・ソフトドリンク | ハンバーグ<br>フライドポテト<br>目玉焼き<br>白菜と油揚げの炒め物<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 | ウインナー<br>ジャーマンポテト<br>さつま揚げと大根の煮物<br>杏仁フルーツ<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 |
|    |                                                                                                                                   | 7:00<br>\$<br>8:00                                                                       |                                                                                        |                                                                               |                                                                                                    |                                                                                      |                                                                                             |                                                                                                 |

| 昼食 | <br>12:40<br>\$<br>13:10 | A定食   | 鶏唐揚げ胡麻<br>マヨネーズ丼<br>933 kcal        | 焼きカレーハンバーグ<br>705 kcal       | 鶏肉の照焼き<br>トマトジンジャーソース<br>689 kcal | トンテキプレート<br>799 kcal           | 麻婆焼きそば<br>641 kcal            | 札幌名物ジンギスカン<br>765 kcal            | ネギチャーシュー丼<br>450 kcal                 |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|--|
|    |                                                                                                           | B定食   | メンチカツ<br>819 kcal                   | 豚肉キムチマヨネーズ丼<br>878 kcal      | 鰹の葱味噌焼き<br>615 kcal               | とろ玉カツ丼<br>720 kcal             | 豚バラ塩炒め丼<br>741 kcal           | スタミナ焼肉<br>チャーハン<br>685 kcal       | カレー風味の<br>けんちんうどん<br>450 kcal         |  |
|    |                                                                                                           | カレー定食 | ラム肉カレー<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            | チキンカレー<br>702 kcal                |                                       |  |
|    |                                                                                                           | 麺定食   | きつねうどん<br>322 kcal                  | 豚骨ラーメン<br>447 kcal           | 醤油ラーメン<br>448 kcal                | 塩ラーメン<br>431 kcal              | 担々麺<br>518 kcal               | 味噌ラーメン<br>476 kcal                |                                       |  |
|    |                                                                                                           | 副菜    | サツマイモサラダ<br>さつま揚げとごんにゃく煮<br>ライス・味噌汁 | 青りんごゼリー<br>牛肉コロッケ<br>ライス・味噌汁 | 白菜のゆかり和え<br>いわしの梅煮<br>ライス・味噌汁     | 胡瓜と竹輪の梅マヨ和え<br>海鮮焼売<br>ライス・味噌汁 | 大根とカニ風味マヨ和え<br>大学芋<br>ライス・味噌汁 | 豚肉と野菜のキムチ和え<br>コーンコロッケ<br>ライス・味噌汁 | 海苔とほうれん草のナムル<br>ひじきとがんもの煮物<br>ライス・味噌汁 |  |

| 夕食 | <br>16:30<br>\$<br>18:30 | A定食 | ナポリタン<br>735 kcal             | タンドリーチキン丼<br>740 kcal          | 豚肉の生姜炒め<br>811 kcal                  | 鶏肉の味噌照り焼き<br>752 kcal        | たらんぼスペシャルデー<br>海鮮味噌ラーメン&<br>炒飯   | 牛肉と野菜のクッパ<br>709 kcal         | ヤンニョムチキン<br>828 kcal              |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|
|    |                                                                                                           | 副菜  | エビカツ<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 | ホタテクリームコロッケ<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | おでん<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | 青りんごゼリー<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | 揚げ餃子<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | 焼きプリンタルト<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>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                             | 太巻き                           |                                   |

★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、味噌汁が付きです。

★お米は道産米を使用しております。

今回は、「タンパク質」についてです。


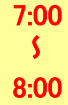
栄養豆知識






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** 納豆 **穀類** そば・スパゲティー **魚介類** 黒マグロ赤身・カツオ
- 効率アップの食べ方は？ たんぱく質の代謝にはビタミンB群が欠かせません。ビタミンBが不足だと、タンパク質を摂取しても体内でうまく利用できません。適度な運動が大切で、激しい運動をする人はより多くのタンパク質を摂取する必要があります。一方、運動不足が続くことでタンパク質の利用効率が悪くなり、必要量が増してしまいます。とくに成長期には運動が大切だとされています。
- 体内での働きは？ 人体そのものになる、筋肉や臓器などの体を構成する細胞の主成分がタンパク質です。物質運搬や情報伝達にも欠かせません。全身に酸素を運ぶヘモグロビン、網膜で光を認識するロドプシン、鉄を貯蔵するフェリチンなどもタンパク質の一種です。

# weekly Menu

|    |                                                                                                                                   | 10月25日 月                                                                                               | 10月26日 火                                                                                     | 10月27日 水                                                                                      | 10月28日 木                                                                                   | 10月29日 金                                                                                    | 10月30日 土                                                                                       | 10月31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 | ソーセージカツ<br>鯖の塩焼き<br>きのこコーンのバター焼き<br>とろろ<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 | 塩焼きそば<br>大根と豚肉の煮物<br>オレンジ<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<br>コーンフレーク<br>牛乳・ソフトドリンク | キムチ鍋<br>スクランブルエッグ<br>ポテト<br>バジルパスタ<br>グリーンサラダ<br>小松菜の柚子和え<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>焼うどん小倉風<br>ほうれん草納豆和え<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 | ビーフチーズジンジャー<br>鮭の照焼き<br>だし巻き玉子<br>肉じゃが<br>グリーンサラダ<br>フルーツヨーグルト<br>みそ汁・キムチ<br>ライス<br>牛乳・ソフトドリンク | ウインナードック<br>煮卵<br>焼きピーマン<br>海老とカリフラワーのマヨ和え<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>ハムエッグフライ<br>切干大根<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 |

|    |                                                                                                          |       |                                 |                                    |                                    |                                  |                                    |                               |                                        |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------|--|
| 昼食 | <br>12:40<br>S<br>13:10 | A定食   | 回鍋肉丼<br>778 kcal                | グリルチキンの<br>コブサラダ<br>786 kcal       | ロコモコ<br>702 kcal                   | 鶏竜田揚げと夏野菜の<br>わさびソース<br>765 kcal | カレーピラフドリア風<br>838 kcal             | 鶏唐揚げ胡麻<br>マヨソース<br>983 kcal   | チキンステーキ<br>レモンペッパー焼き<br>791 kcal       |  |
|    |                                                                                                          | B定食   | 天丼<br>763 kcal                  | 白身魚の竜田揚げ<br>おろしポン酢かけ<br>641 kcal   | オム焼きそば<br>662 kcal                 |                                  |                                    |                               |                                        |  |
|    |                                                                                                          | カレー定食 | ラム肉カレー<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               | チキンカレー<br>702 kcal                 | ラム肉カレー<br>703 kcal            |                                        |  |
|    |                                                                                                          | 麺定食   | きつねうどん<br>322 kcal              | 豚骨ラーメン<br>447 kcal                 | 醤油ラーメン<br>448 kcal                 |                                  |                                    |                               |                                        |  |
|    |                                                                                                          | 副菜    | 白身フライ<br>豚肉と小松菜のごま和え<br>ライス・味噌汁 | キーマコロック<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>ブロッコリーの明太マヨ<br>ライス・味噌汁 | チリコンカン<br>もやしのナムル<br>ライス・味噌汁     | こんにゃく金平<br>イカともずくのわさび和え<br>ライス・味噌汁 | 春巻き<br>オクラとツナの辛し和え<br>ライス・味噌汁 | イカリングフライ<br>ブロッコリーと人参のカレー和え<br>ライス・味噌汁 |  |

|    |                                                                                                            |     |                                 |                                                                                                       |                                   |                                  |                        |                               |                                |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| 夕食 | <br>16:30<br>S<br>18:30 | A定食 | 豚塩カルビ焼肉<br>690 kcal             | <br>ハロウィン<br>パーティー | えびたま丼<br>732 kcal                 | 鶏肉の昆布だし<br>クリーム煮<br>813 kcal     | 野菜のかき揚げうどん<br>566 kcal | ハンバーグ照焼き丼<br>807 kcal         | ヒレカツ<br>735 kcal               |
|    |                                                                                                            | 副菜  | お好み焼き串<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス |                                                                                                       | 豚肉と里芋の煮物<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | 肉団子の根菜煮<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  | 揚げ餃子<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | ヨーグルト<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                            | おにぎり3種                                                                                                | パン2種                              | おにぎり3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、味噌汁が付きです。

★ お米は道産米を使用しております。