



		12月6日 月	12月7日 火	12月8日 水	12月9日 木	12月10日 金	12月11日 土	12月12日 日
朝食	 7:00 ↓ 8:00	ミートボール 鮭塩焼き ポテトカレーソテー グレープフルーツ グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 生卵 牛乳・ソフトドリンク	メンチカツ 焼きビーフン <small>レンコンときのこのオイスター炒め</small> 蜂蜜ヨーグルト グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 納豆 牛乳・ソフトドリンク	ちゃんこ鍋 スクランブルエッグ ポテチキ ペパロンチーノ グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 納豆 牛乳・ソフトドリンク	チキンナゲット 東村山黒焼きそば 白菜とおかかの梅和え とろろ グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 納豆 牛乳・ソフトドリンク	豚肉の生姜炒め じゃこ天 だし巻き玉子 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・納豆・生卵 牛乳・ソフトドリンク	ウインナー 野菜コロッケ 冷奴 切干大根 グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 生卵 牛乳・ソフトドリンク	朝カレー たこキャベツフライ <small>春雨とほうれん草のナムル</small> タマゴサラダ グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 納豆 牛乳・ソフトドリンク

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

夕食	 16:30 ↓ 18:30	A定食	野菜たっぷり ビビンバ井 630 kcal	ビーフシチュー 776 kcal	 Merry Christmas	又焼目玉焼き井 702 kcal	味噌野菜ラーメン 442 kcal	和風おろしハンバーグ 606 kcal	胡麻ソースとんかつ 733 kcal
		副菜	海老とほうれん草のグラタン ミックスサラダ スープ ライス	ササミチーズカツ ミックスサラダ スープ ライス		じゃが芋のり塩きんぴら 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	鶏つくねの根菜煮 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 味噌汁 ライス
夜食	21:00 ~ 21:15	パン2種	焼きそば	稲荷寿し	おにぎり3種	パン2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、味噌汁が付きまます。

## 食材図鑑

## 12月が旬の食材


### おもな栄養素


- オレンジ  
ねぎ  
ほうれんそう  
みつば  
かに
- … ビタミンC、カリウム
  - … 食物繊維、カルシウム、鉄
  - … ビタミンA、ビタミンE、葉酸、鉄
  - … ビタミンA、鉄、食物繊維
  - … タンパク質、亜鉛、ビタミンE



### 効用

- 高血圧予防、美肌効果、疲労回復
- 疲労回復、肩こり解消、風邪予防
- ガン予防、美肌効果、風邪予防
- 食欲増進、不眠症改善、視力改善
- 骨粗鬆症予防、動脈硬化予防、味覚障害予防



		12月13日 月	12月14日 火	12月15日 水	12月16日 木	12月17日 金	12月18日 土	12月19日 日
朝食	 7:00 S 8:00	ベーコン 鯖の塩焼き ジャがバター キウイヨーグルト グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 生卵 牛乳・ソフトドリンク	焼売 春巻き 豆腐と野菜の煮物 ひじき煮 グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン・味噌汁 納豆 牛乳・ソフトドリンク	坦々胡麻鍋 ミートオムレツ ポテト カルボナーラ グリーンサラダ パン4種 生卵 牛乳・ソフトドリンク	鶏唐揚げ ソース焼きそば きくらげともやしの玉子炒め フルーツヨーグルト グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 納豆 牛乳・ソフトドリンク	グリルチキン 鮭塩焼き 厚焼き玉子 豚肉のすき焼き煮 グリーンサラダ みかん 塩辛 ライス・納豆・生卵 牛乳・ソフトドリンク	ハンバーグ フライドポテト 目玉焼き 白菜と油揚げの炒め物 グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 生卵 牛乳・ソフトドリンク	ウインナー ジャーマンポテト さつまいも揚げと大根の煮物 杏仁フルーツ グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 納豆 牛乳・ソフトドリンク

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

夕食	 16:30 S 18:30	A定食	<b>ステーキ 食べ放題</b>	タンドリーチキン丼 740 kcal	豚肉の生姜炒め 811 kcal	 餅つき	醤油野菜ラーメン 495 kcal	牛肉と野菜のクッパ 709 kcal	ヤンニョムチキン 828 kcal
		副菜		たこ焼き串 ミックスサラダ スープ ライス	ホタテクリームコロッケ ミックスサラダ スープ ライス		青りんごゼリー ミックスサラダ スープ ライス	揚げ餃子 ミックスサラダ スープ ライス	焼きプリンタルト ミックスサラダ 味噌汁 ライス
夜食	21:00 ~ 21:15	パン2種	アメリカンドック	おにぎり3種	揚げもち	太巻き	パン2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、味噌汁がつけます。

★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 **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もタンパク質の利用効率が悪くなり、必要量が増えてしまいます。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

		12月20日 月	12月21日 火	12月22日 水	12月23日 木	12月24日 金	12月25日 土	12月26日 日
朝食	 7:00 S 8:00	ソーセージカツ 鯖の塩焼き きのことコーンのバター焼き とろろ グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 生卵 牛乳・ソフトドリンク	塩焼きそば 大根と豚肉の煮物 オレンジ 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 納豆 牛乳・ソフトドリンク	キムチ鍋 スクランブルエッグ ポテト バジルパスタ グリーンサラダ 小松菜の柚子和え パン4種 生卵 牛乳・ソフトドリンク	チキンナゲット 焼うどん小倉風 ほうれん草納豆和え パナナ グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 納豆 牛乳・ソフトドリンク	ビーフチーズジンジャー 鮭の照焼き だし巻き玉子 肉じゃが グリーンサラダ フルーツヨーグルト みそ汁・キムチ ライス・納豆・生卵 牛乳・ソフトドリンク	ウインナードック 煮卵 焼きビーフン 海老とカリフラワーのマヨ和え グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 生卵 牛乳・ソフトドリンク	
		A定食 778 kcal	グリルチキンの コブサラダ 786 kcal	ロコモコ 702 kcal	鶏竜田揚げと夏野菜の わさびソース 765 kcal	カレーピラフドリア風 838 kcal	鶏唐揚げ胡麻 マヨソース 983 kcal	
昼食	 12:40 S 13:10	B定食 天丼 763 kcal	白身魚の竜田揚げ おろしポン酢かけ 641 kcal	オム焼きそば 662 kcal	五目黒炒飯&エビチリ 656 kcal	鯖味噌焼き 903 kcal	ビーフストロガノフ 598 kcal	
		カレー定食 ラム肉カレー 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	チキンカレー 702 kcal	ラム肉カレー 703 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 豚肉と小松菜のごま和え ライス・味噌汁	キーマコロック 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 ブロッコリーの明太マヨ ライス・味噌汁	チリコンカン もやしのナムル ライス・味噌汁	こんにやく金平 イカともずくのわさび和え ライス・味噌汁	春巻き オクラとツナの辛し和え ライス・味噌汁	
		A定食 豚塩カルビ焼肉 690 kcal	牛丼 740 kcal	えびたま丼 732 kcal	鶏肉の昆布だし クリーム煮 813 kcal	野菜のかき揚げうどん 566 kcal	ハンバーグ照焼き丼 807 kcal	
夕食 16:30 S 18:30	副菜 お好み焼き串 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	豚肉と里芋の煮物 ミックスサラダ スープ ライス	すり身天串 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	揚げ餃子 ミックスサラダ スープ ライス		
夜食 21:00 ~ 21:15	パン2種	竜田揚げ	麻婆豆腐丼	おにぎり3種	焼きおにぎり	パン2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。