

		2月7日 月	2月8日 火	2月9日 水	2月10日 木	2月11日 金	2月12日 土	2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	 7:00 S 8:00	ベーコン 鯖の塩焼き じゃが芋の炒め 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 生卵 牛乳・ソフトドリンク	肉焼売 さつま揚げと大根の煮物 きんぴらごぼう とろろ 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	ウインナー ミートオムレツ ポテト カルボナーラ グリーンサラダ コーンスープ パン4種 生卵 牛乳・ソフトドリンク	チキンナゲット 焼き豚骨ラーメン ジャーマンポテト 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	焼き鳥 鮭塩焼き 厚焼き玉子 具沢山豚汁 グリーンサラダ オレンジ 塩辛 ライス・納豆・生卵 牛乳・ソフトドリンク	ウインナードック フライドポテト 目玉焼き ひじき煮 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	軟骨つくね 豚肉のすき焼き ポテトサラダ 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	豚焼肉丼	焼き餃子定食	ヒレカツ	鶏肉の南部焼	チャイニーズチキン丼	油淋鶏	豚肉の葱塩炒め丼
			642 kcal	790 kcal	740 kcal	864 kcal	927 kcal	919 kcal	716 kcal
		B定食	白身魚の ポテトチーズ焼き	牛肉柳川丼	鮭のマヨネーズ焼き	親子丼	チーズハンバーグ	麻婆豆腐丼	カレー南蛮うどん
			651 kcal	622 kcal	796 kcal	633 kcal	732 kcal	700 kcal	523 kcal
		カレー定食	チキンカレー	ラム肉カレー	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	703 kcal	574 kcal	688 kcal	877 kcal	824 kcal			
麺定食	きつねうどん	豚骨ラーメン	醤油ラーメン	塩ラーメン	担々麺	味噌ラーメン			
	322 kcal	447 kcal	448 kcal	431 kcal	518 kcal	476 kcal			
副菜	海鮮大焼売 海藻サラダ ライス・味噌汁	豚肉と野菜のキムチ和え アセロラゼリー ライス・味噌汁	にしんの甘露煮 春雨サラダ ライス・味噌汁	春巻き 胡瓜と若芽の酢の物 ライス・味噌汁	餃子 ほうれん草のお浸し ライス・味噌汁	さつま揚げとこんにゃく煮 ごぼうサラダ ライス・味噌汁	カニクリームコロッケ ひじきと胡瓜のサラダ ライス・味噌汁		

夕食	16:30 S 18:30	A定食	ナポリタン	メンチカツ カレーソース	チキンフリッター オーロラソース	葱たっぷり おろしかつ丼	醤油野菜ラーメン	野菜ごろごろ ハヤシライス	きんぴらご飯の 鶏照り丼
			735 kcal	815 kcal	935 kcal	786 kcal	501 kcal	878 kcal	703 kcal
副菜	海老と小松菜の卵とじ ミックスサラダ スープ ライス	南瓜そぼろ煮 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	白滝の五目炒め煮 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	ササミチーズカツ 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	肉まん・あんまん	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。

★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。

ポイント



～～～ 寒さ対策の食事 ～～～

寒い冬、寒さで勉強に集中できないなんてことも…。

根菜類は身体を温めてくれる働きがあります。(じゃが芋・さつま芋・人参・大根・蓮根・山芋等)

また、味噌にも身体を温めてくれる働きがあるので、根菜を入れた味噌汁は最高です！



		2月14日 月	2月15日 火	2月16日 水	2月17日 木	2月18日 金	2月19日 土	2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	ミートボール 鱈の塩焼き ほうれん草とベーコンの炒め 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	ササミカツ 焼きビーフン 豚肉とキャベツの炒め みかんヨーグルト 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	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 パン4種 生卵 牛乳・ソフトドリンク	鶏唐揚げ 東村山黒焼きそば ポップコーン 海苔とほうれん草のナムル 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 鯖の塩焼き だし巻き玉子 肉じゃが グリーンサラダ パインヨーグルト キムチ ライス・納豆・生卵 牛乳・ソフトドリンク	ハンバーグ きくらげともやしの玉子炒め 小松菜のごま和え スパゲティーサラダ 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 ポテチキ もやしとハムの和え物 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
		7:00 \$ 8:00						

昼食	 12:40 \$ 13:10	A定食	イタリアンポーク カツレツ 931 kcal	照焼きチキン マヨネーズソース 820 kcal	牛肉と野菜の サムジャン炒め 627 kcal	ハンバーグ照焼き丼 807 kcal	鶏肉のトマト味噌焼き 852 kcal	焼豚目玉焼き丼 702 kcal	焼き鳥丼 807 kcal	
		B定食	鮭のクリームソース パスタ 720 kcal	牛焼肉丼 723 kcal	エビカツレツ 686 kcal	オム焼きそば 662 kcal	トルコライス 729 kcal	スパゲティー カルボナーラ 646 kcal	焼うどん 419 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	豚肉となめこの中華和え レンコンのパペロンチーノ ライス・味噌汁	フルーツキャロットゼリー きのことかぼちゃのキヌアチャウダー ライス・味噌汁	茄子とオクラのおろし和え いわしのかつお煮 ライス・味噌汁	中華風冷奴 ホタテ風味のタイ風炒め ライス・味噌汁	鮭と厚揚げの坦々マヨ和え キーマカレーコロッケ ライス・味噌汁	鮭と青菜の変わり和え 麻婆春雨 ライス・味噌汁	ごぼうサラダ 白菜とあさりのクリーム煮 ライス・味噌汁	

夕食	 16:30 \$ 18:30	A定食	野菜たっぷり ビビンバ丼 630 kcal	根室名物エスカロップ 760 kcal	カレーピラフドリア風 838 kcal	信州名物鶏の 山賊焼き 829 kcal	たらんぼスペシャルデー 青雲寮新名物 青雲カレー 709 kcal	牛肉と野菜のクッパ 709 kcal	鶏肉と野菜 あったかポトフ 722 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	海鮮ボールと大根の煮物 ミックスサラダ スープ ライス	野菜コロッケ ミックスサラダ スープ ライス	もち巾着の煮物 ミックスサラダ スープ ライス	アイス風デザートバニラ 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	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	おにぎり3種	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、味噌汁が付きです。

食材図鑑

2月が旬の食材

おもな栄養素

- キウイフルーツ … ビタミンC、ビタミンE、カリウム
- ライム … ビタミンC、カリウム
- カレフラワー … ビタミンC、葉酸、カリウム
- マグロ … タンパク質、DHA、ナイアシン
- さざえ … 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
- 美肌効果、疲労回復、ストレス解消
- 貧血予防、ガン予防、美肌効果
- 動脈硬化予防、脳卒中予防、記憶力向上
- 美肌効果、老化抑制、骨粗鬆症予防



		2月21日 月	2月22日 火	2月23日 水	2月24日 木	2月25日 金	2月26日 土	2月27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	ベーコン スクランブルエッグ アメリカンワッフル 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	牛肉と厚揚げのオイスター炒め 筑前煮 湯豆腐 ほうれん草おひたし 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	鶏肉のクリーム煮 スパニッシュオムレツ ポテト ペペロンチーノ グリーンサラダ ポタージュスープ パン4種 生卵 牛乳・ソフトドリンク	チキンナゲット 焼き豚骨ラーメン 南瓜煮 フルーツヨーグルト グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 納豆 牛乳・ソフトドリンク	韓国風鶏の照焼き 厚焼き玉子 石狩鍋 グレープフルーツ グリーンサラダ オレンジ 塩辛 ライス・納豆・生卵 牛乳・ソフトドリンク	肉団子 もち巾着の煮物 小松菜柚子和え ひじき煮 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	ウインナードック 煮卵 ブロッコリーと人参のカレー和え ツナとインゲンのマヨ和え 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	麻婆焼きそば 641 kcal	鶏肉カレー風味焼き 826 kcal	豚丼 772 kcal	ミートソース スパゲティ 640 kcal	札幌名物ジンギスカン 765 kcal	チキンレモンペッパー 焼き 791 kcal	ネギチャーシュー丼 450 kcal
		B定食	鮭の葱味噌焼き 760 kcal	シーフードピラフ エビフライ添え 502 kcal	黒炒飯 715 kcal	豚肉キムチ マヨネーズ丼 878 kcal	鶏天と豆腐の揚げ出し 937 kcal	ホキの唐揚野菜 あんかけ 603 kcal	上海焼きそば 597 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	大根とツナの和風サラダ 里芋の味噌そぼろあん ライス・味噌汁	青りんごゼリー 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 いわしの梅煮 ライス・味噌汁	ささみと小松菜の味噌マヨ和え 大学芋 ライス・味噌汁	イカと胡瓜の中華和え 海鮮大焼売 ライス・味噌汁	チキンとブロッコリーサラダ 春巻き ライス・味噌汁	豚肉のキムチ和え 牛肉コロッケ ライス・味噌汁

夕食	 16:30 \$ 18:30	A定食	ヤンニョムチキン 828 kcal	鶏めし丼 837 kcal	特製牛丼 735 kcal	月次イベント 開催日	野菜かき揚げうどん 566 kcal	えびたま丼 732 kcal	クリームシチュー 805 kcal
		副菜	ふろふき大根きのこあんかけ ミックスサラダ スープ ライス	お好み焼き串 ミックスサラダ スープ ライス	厚揚げカレー煮 ミックスサラダ スープ ライス		プリン ミックスサラダ スープ ライス	豆腐葱だれソースかけ 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 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	カレーまん・ピザまん	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、味噌汁がつきます。

★お米は道産米を使用しております。

栄養豆知識

今回は、「基礎代謝量と身体活動量」についてです。

消費エネルギーのほとんどは、基礎代謝と身体活動(生活活動+運動)に使われます。

基礎代謝は体の諸条件や環境によって変わります。

若いほど、筋肉質なほど基礎代謝が高い …… 基礎代謝とは血液循環、呼吸、消化・吸収など、生きていくために最低限必要なエネルギーです。

30・40歳代では男性1516kcal、女性1144kcalとなります。

身体活動エネルギーとは …… 基礎代謝以外のエネルギー消費で、計画的・意図的に行われる「運動」と、運動以外「生活活動」の合計です。

運動は、息がはずむ程度の強さで1日30分以上、週に最低3~4回が目標です。

血行改善、心肺機能を高め、動脈硬化や肥満予防に役立ちます。



weekly Menu

		2月28日 月	3月1日 火	3月2日 水	3月3日 木	3月4日 金	3月5日 土	3月6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		ハムエッグフライ 鯖の塩焼き 野菜炒め バナナ 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 春巻き レンコンと人参の金平 蜂蜜ヨーグルト 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 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 パン4種 生卵 牛乳・ソフトドリンク	鶏唐揚げ 焼うどん小倉風 里芋とがんもの煮物 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	ビーフチーズジンジャー 鯖の塩焼き だし巻き玉子 肉じゃが グリーンサラダ パインヨーグルト キムチ ライス・納豆・生卵 牛乳・ソフトドリンク	塩焼きそば チキンのカレー炒め ひじき煮 ポテトサラダ 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 牛肉コロッケ 竹輪のおかか煮 ブロッコリー洋風胡麻和え 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
	7:00 S 8:00							

昼食		A定食	回鍋肉丼 778 kcal	カレーピラフドリア風 838 kcal	鶏ごまだれ焼き 699 kcal	ポローニャ風とんかつ 848 kcal	鶏肉の七味味噌 マヨネーズ焼き 858 kcal	鶏唐揚げ胡麻 マヨソース 983 kcal	肉団子と鶏唐揚げの 甘辛炒め 878 kcal	
		B定食	白身魚のポテト チーズ焼き kcal	天井 763 kcal	デミハンバーグパスタ 694 kcal	鯖の竜田揚げ 811 kcal	カニカマ入りふわふわ 玉子のあんかけ 626 kcal	麻婆豆腐丼 745 kcal	竹輪天ぷらうどん 498 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	イカと野菜のバター炒め もやしとほうれん草のナムル ライス・味噌汁	白身フライ 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 カニ風味サラダ ライス・味噌汁	レンコンとエリンギのオイスター炒め チーズビーンズサラダ ライス・味噌汁	メンチカツ はるさめのごま風味サラダ ライス・味噌汁	厚揚げそぼろ煮 イカマリネ ライス・味噌汁	ポテト磯チーズ和え 杏仁フルーツ ライス・味噌汁	
12:40 S 13:10										

夕食		A定食	ハンバーグカレー 742 kcal	牛肉の生姜焼き 808 kcal	豚肉の胡麻味噌焼肉 691 kcal	又焼目玉焼き丼 652 kcal	高菜白湯ラーメン 723 kcal	ビーフシチュー 807 kcal	鶏唐揚げ チリマヨソース 950 kcal
		副菜	豚肉と里芋の煮物 ミックスサラダ スープ ライス	焼売 ミックスサラダ スープ ライス	鮭フライ ミックスサラダ スープ ライス	肉団子の根菜煮 ミックスサラダ スープ ライス	アイス風いちご ミックスサラダ ライス	焼き餃子 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	竜田揚げ	揚げもち	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、味噌汁が付きまます。

★ お米は道産米を使用しております。

ポイント



～～～ 発酵食品は体に良いため、積極的に食べましょう!! ～～～

腸内の善玉菌は、発酵食品をとることで活性化されます。日々の食事に取り入れ腸内から体を元気にしていきましょう。

善玉菌には乳酸菌や・納豆菌などがあります。腸内の環境を整えたり、免疫力を高め病気などになりにくくします。

発酵食品⇒味噌・ヨーグルト・チーズ・納豆・漬物・酢など・

