

weekly Menu

4月4日 月		4月5日 火	4月6日 水	4月7日 木	4月8日 金	4月9日 土	4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 7:00 S 8:00				チキンナゲット	焼き鳥	ウインナードック	軟骨つくね
					焼き豚骨ラーメン	鯉塩焼き	フライドポテト	豚肉のすき焼き
ジャーマンポテト	厚焼き玉子				目玉焼き	ポテトサラダ		
フルーツヨーグルト	具沢山豚汁				ひじき煮	杏仁フルーツ		
グリーンサラダ	グリーンサラダ				グリーンサラダ	グリーンサラダ		
味噌汁	オレンジ				味噌汁	味噌汁		
ライス・パン	塩辛				ライス・パン	ライス・パン		
納豆	ライス・納豆・生卵				生卵	納豆		
牛乳・ソフトドリンク	牛乳・ソフトドリンク				牛乳・ソフトドリンク	牛乳・ソフトドリンク		
昼食	 A定食 B定食 カレー定食 麺定食 副菜 12:40 S 13:10				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
		864 kcal	927 kcal	919 kcal	716 kcal			
			チーズハンバーグ	麻婆豆腐丼	カレー南蛮うどん			
			732 kcal	700 kcal	523 kcal			
			ポークカレー	ビーフカレー				
			877 kcal	824 kcal				
	担々麺	味噌ラーメン						
	518 kcal	476 kcal						
	春巻き	餃子	アジ立田	カニクリームコロッケ				
	胡瓜と若芽の酢の物	ほうれん草のお浸し	ごぼうサラダ	ひじきと胡瓜のサラダ				
	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁				
夕食	 A定食 副菜 16:30 S 18:30	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			
		786 kcal	501 kcal	878 kcal	703 kcal			
		白滝の五目炒め煮	プリン	ササミチーズカツ	みかんゼリー			
		ミックスサラダ	ミックスサラダ	ミックスサラダ	ミックスサラダ			
スープ		スープ	味噌汁					
ライス	ライス	ライス	ライス					
夜食	21:00 ~ 21:15		パン2種	おにぎり3種	パン2種			


春休み


★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。

		4月11日 月	4月12日 火	4月13日 水	4月14日 木	4月15日 金	4月16日 土	4月17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 鱒の塩焼き 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 鱒の塩焼き 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	豚肉と野菜のキムチ和え 海鮮焼売 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	中華風冷奴 いわしのかつお煮 ライス・味噌汁	茄子とオクラのおろし和え 厚揚げそぼろ煮 ライス・味噌汁	ごぼうサラダ キーマカレーコロッケ ライス・味噌汁	鮭と厚揚げの坦々マヨ和え 麻婆春雨 ライス・味噌汁	海苔とほうれん草のナムル アジから揚げ 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	味噌野菜ラーメン 576 kcal	牛肉と野菜のクッパ 709 kcal	鶏唐揚げ チリマヨソース 950 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

★ 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。よろしくお願いたします。

★ 定食には小鉢が2品、ライス、味噌汁がつきます。

栄養豆知識




今回は、「食欲不振」についてです。


食欲不振とは、病気やストレス、疲労、食べ過ぎや栄養不足などが原因で起こります。解消するには、原因を見極める事が大切です。


- ・病気が原因の場合・・・治療が先決です。
- ・食べ過ぎや夜更かしが原因の場合・・・生活習慣の見直しが必要です。
- ・ストレスや疲労、栄養の偏りが原因の場合・・・エネルギー代謝や疲労回復にかかわるビタミンB1・B2をはじめ各種栄養素をバランスよく摂取することが重要です。

対策例 ①少量でもバランスのよい食事を ②好きな物から食べてみる ③のどごし、消化の良い物を ④香り食材で食欲を刺激

* 栄養バランスの良いもの、食べやすいものをくふうして食べるようにしましょう。

		4月18日 月	4月19日 火	4月20日 水	4月21日 木	4月22日 金	4月23日 土	4月24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 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
	7:00 \$ 8:00							

昼食		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 焼売 ライス・味噌汁	鮭と青菜の変わり和え 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 じゃがバター 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	
12:40 \$ 13:10										

夕食		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	胡麻ソースとんかつ 745 kcal	たらんぼスペシャルデー 北嶺丼	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	味噌バク肉じゃが 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。


食材図鑑 春が旬の食材


おもな栄養素


- いちご** …ビタミンC、食物繊維、カリウム
- キウイ** …ビタミンC、ビタミンE、食物繊維、カリウム
- アスパラ** …ビタミンA、葉酸、ビタミンE、鉄
- たけのこ** …タンパク質、ビタミンB1、ビタミンC、鉄
- あじ** …タンパク質、脂質、ビタミンB2

効用

- 美肌効果、風邪予防、がん予防
- 疲労回復、高血圧予防、便秘改善
- 疲労回復、貧血予防、肝機能向上
- 疲労回復、貧血予防
- 動脈硬化予防、脳卒中予防、肩こり解消、骨粗鬆症予防

		4月25日 月	4月26日 火	4月27日 水	4月28日 木	4月29日 金	4月30日 土	5月1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			
		7:00 \$ 8:00						

昼食	 12:40 \$ 13:10	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	ボローニャ風とんかつ 848 kcal
		B定食	白身魚のポテト チーズ焼き kcal	天丼 763 kcal	デミハンバーグパスタ 694 kcal	鯖の竜田揚げ 811 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
		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
		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

夕食	 16:30 \$ 18:30	A定食	Wジンギスカン祭	牛肉の生姜焼き 808 kcal	豚肉の胡麻味噌焼肉 691 kcal	
		副菜		焼売 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	
夜食	21:00 ~ 21:15		パン2種	竜田揚げ	揚げもち	



★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

~~~~朝ご飯はとても大事です。毎日、朝ご飯をしっかり食べましょう!!~~~~



朝ご飯を抜くと、脳のエネルギーが不足して、集中力や記憶力の低下に繋がります。

食欲がない時でも、スープや味噌汁・ヨーグルトやコーンフレークだけでも食べるようにしましょう!!

## 今週の一品

### Wジンギスカン祭り

食堂名物イベント第1弾  
 北海道の味覚をみんなで  
 黙食で楽しみましょう♪