


weekly Menu

5月2日 月 5月3日 火 5月4日 水 5月5日 木 5月6日 金 5月7日 土 5月8日 日

朝食	 BREAKFAST	
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

昼食	 LUNCH	A定食
		B定食
		カレー定食
		麺定食
		副菜

GW

夕食	 DINNER	A定食
		副菜

16:30
S
18:30

夜食	21:00 ~ 21:15
----	------------------



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
---	---	--

チャイニーズチキン丼 927 kcal	油淋鶏 919 kcal	豚肉の葱塩炒め丼 716 kcal
チーズハンバーグ 732 kcal	麻婆豆腐丼 700 kcal	カレー南蛮うどん 523 kcal
ポークカレー 877 kcal	ビーフカレー 824 kcal	
担々麺 518 kcal	味噌ラーメン 476 kcal	
餃子 ほうれん草のお浸し ライス・味噌汁	アジ立田 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

葱たっぷり おろしかつ丼 786 kcal	醤油野菜ラーメン 501 kcal	野菜ごろごろ ハヤシライス 878 kcal	きんぴらご飯の 鶏照り丼 703 kcal
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
パン2種	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、味噌汁が付きま。

★ お米は道産米を使用しております。

		5月9日 月	5月10日 火	5月11日 水	5月12日 木	5月13日 金	5月14日 土	5月15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 キーマカレークロック 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	Wジンギスカン 祭	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	野菜クロック ミックスサラダ スープ ライス		アイス風デザートパニラ 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、味噌汁がつきます。


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

		5月16日 月	5月17日 火	5月18日 水	5月19日 木	5月20日 金	5月21日 土	5月22日 日
朝食	 7:00 S 8:00	ベーコン 鯖の塩焼き フライドポテト 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	なんこつつくね 焼き豚骨ラーメン 竹輪と野菜の煮物 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 納豆 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 生卵 牛乳・ソフトドリンク	鶏唐揚げ 焼きじゃが 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 納豆 牛乳・ソフトドリンク	バジルチーズチキン 鱈塩焼き 厚焼き玉子 豚汁 グリーンサラダ パン 味噌汁・塩辛 ライス・生卵・納豆 牛乳・ソフトドリンク	ウインナー じゃがバター さつま揚げと大根の煮物 ほうれん草のお浸し 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	ハムカツ 豚肉のすき焼き きんぴらごぼう 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	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 ハーフチキン 647 kcal	煮かつ 869 kcal	ブルコギ丼 869 kcal	ヒレカツ 714 kcal	鶏の唐揚げカレー 999 kcal
		B定食	そばめし 714 kcal	タコライス 606 kcal	親子丼 600 kcal	白身魚のポテトチーズ 焼き 651 kcal	大きなメンチカツ 815 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	ポークカレー 877 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	がんと小松菜の煮物 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 ブロッコリーとコーンサラダ ライス・味噌汁	大学芋 ツナと白菜の和え物 ライス・味噌汁	豆腐の海老あんかけ カリフラワーとハムマリネ ライス・味噌汁	餃子 大根のカニカマサラダ 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	温玉ねぎ塩ザンギ丼 975 kcal	ハンバーグクリーム ソース 652 kcal	スパイシーチキン グリル 800 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	鶏めし丼 837 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	たこ焼き櫛 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	あげもち	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、味噌汁がつけます。

★お米は道産米を使用しております。

栄養豆知識




今回は、「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物と、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和良好的。

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

		5月23日 月	5月24日 火	5月25日 水	5月26日 木	5月27日 金	5月28日 土	5月29日 日
朝食	 7:00 \$ 8:00	ミートボール 赤魚塩焼き 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 春雨とほうれん草のナムル 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	キムチスープ スクランブルエッグ ポテチキ ペペロンチーノ グリーンサラダ パン4種 生卵 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	ビーフシシジャー 肉じゃが だし巻き卵 鯖の塩焼き 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・生卵・納豆 牛乳・ソフトドリンク	ウインナー 野菜コロッケ 冷奴 タマゴサラダ 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 たこキャベツフライ ブロッコリーの洋風和え 切干大根 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	鶏竜田揚げ定食 766 kcal	グリルチキンフレッシュトマト 824 kcal	豚ひれたれかつ丼 624 kcal	叉焼目玉焼き丼 686 kcal	チキンの香草パン粉焼き 908 kcal	油淋鶏 852 kcal	焼き鳥丼 807 kcal
		B定食	オムハヤシ 913 kcal	麻婆豆腐丼 780 kcal	銀鮭の塩麹漬け焼き 708 kcal	海老天丼 683 kcal	大盛チャーハン 591 kcal	ビーフマトパスタ 807 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プチェ 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	海鮮焼売 海藻サラダ ライス・味噌汁


夕食	 16:30 \$ 18:30	A定食	野菜たっぷりピピンバ丼 630 kcal	ビーフシチュー 776 kcal	 たこ焼き食べ放題	和風おろしハンバーグ 605 kcal	かき揚げうどん 491 kcal	カレーピラフドリア風 790 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		すりみ天串 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	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

★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。

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!!