



weekly Menu


| 8月15日 月 | | 8月16日 火 | | 8月17日 水 | | 8月18日 木 | | 8月19日 金 | | 8月20日 土 | | 8月21日 日 | | |
|---------|---|--|--------------------------------|---------|------------------------------|---------|-----------------------------------|--|---------------------------------|---|-------------------------------|---|------------------------|--|
| 朝食 |  |  | | | | | | ビーフジンジャー 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・温玉・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 納豆 牛乳・ソフトドリンク | | 朝カレー たこキャベツフライ 小松菜のゆず和え 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 | | |
| | 7:00 S 8:00 | | | | | | | チキンの香草 パン粉焼き 908 kcal | | 油淋鶏 811 kcal | | 焼き鳥井 766 kcal | | |
| 昼食 |  | A定食 | <h1>夏休み</h1> | | | | | | 大盛チャーハン 591 kcal | | アメリカンソース スパゲティ 481 kcal | | オイスター葱焼きそば 543 kcal | |
| | B定食 | ピーフカレー 824 kcal | | | | | | | チキンカレー 913 kcal | | | | | |
| | カレー定食 | 担々麺 518 kcal | | | | | | | 味噌ラーメン 476 kcal | | | | | |
| | 麺定食 | 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 白菜と胡瓜のなめたけ和え ライス・味噌汁 | | 海鮮焼売 海藻サラダ ライス・味噌汁 | | | |
| | 副菜 | 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 | |
| 夕食 |  | A定食 | 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 スープ 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 | 副菜 | 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、味噌汁が付きです。

★ お米は道産米を使用しております。

| | | 8月22日 月 | 8月23日 火 | 8月24日 水 | 8月25日 木 | 8月26日 金 | 8月27日 土 | 8月28日 日 |
|----|---|--|---|---|---|---|--|---|
| 朝食 |  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 納豆 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 | 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 納豆 牛乳・ソフトドリンク | 鶏唐揚げ 焼うどん小倉風 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 | 焼き鳥 鯖の塩焼き 厚焼き玉子 けんちん汁 グリーンサラダ みかん 塩辛 ライス・温玉・納豆 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 納豆 牛乳・ソフトドリンク | ウインナー ジャーマンポテト そうめん 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 \$ 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 | オープンスクール お弁当対応 ネギチャーシュー丼 450 kcal カレー風味のけんちんうどん 450 kcal 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 |
|----|---|-------|-------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|--|
| | | 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 | |
| | | 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 | |
| | | 麺定食 | きつねうどん 322 kcal | 白湯ラーメン 447 kcal | 醤油ラーメン 448 kcal | 塩ラーメン 431 kcal | 担々麺 518 kcal | |
| | | 副菜 | サツマイモサラダ さつま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 | |

| 夕食 |  16:30 \$ 18:30 | A定食 | ビーフトマトパスタ 744 kcal | タンドリーチキン丼 719 kcal | 混ぜそば&炒飯 | 鶏肉の味噌照り焼き 752 kcal | 醤油野菜ラーメン 495 kcal | ヒレカツカレー 737 kcal | ヤンニョムチキン 828 kcal |
|----|---|------|-------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------|
| | | 副菜 | エビカツ 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 | パンケーキ 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 | アイス風デザートチョコ ミックスサラダ スープ ライス | 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 | 鶏竜田揚げ | おにぎり3種 | あげもち | 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。あらかじめご了承のほど、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。

★ お米は道産米を使用しております。

食材図鑑

夏が旬の食材

おもな栄養素


- もも … 食物繊維、カリウム
- ずいか … ビタミンA、ビタミンC、カリウム
- かぼちゃ … ビタミンA、ビタミンE、食物繊維
- オクラ … ビタミンA、ビタミンE、カルシウム
- すずき … タンパク質、ビタミンA、パントテン酸



効用

- 食欲増進、疲労回復、便秘改善
- 利尿作用、むくみ解消、動脈硬化予防
- がん予防、疲れ目改善、美肌効果
- 夏バテ防止、美肌効果、便秘改善
- 風邪予防、がん予防、ストレス解消




| | | 8月29日 月 | 8月30日 火 | 8月31日 水 | 9月1日 木 | 9月2日 金 | 9月3日 土 | 9月4日 日 |
|----|--|---|--|--|--|--|---|---|
| 朝食 |  7:00 S 8:00 | ミートボール 赤魚の塩焼き ジャガバター 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 | ウィナードック 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 | 担々胡麻鍋 ミートオムレツ ポテト バジルパスタ グリーンサラダ ポタージュスープ パン4種 納豆 牛乳・ソフトドリンク | チキンナゲット 塩焼きそば ほうれん草納豆和え バナナ 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・温玉・納豆 牛乳・ソフトドリンク | ソーセージカツ 煮卵 焼きビーフン エビとカリフラワー・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 | 朝カレー ハムエッグフライ 切干大根 みかん 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 | 回鍋肉丼 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 | チキンレモンペッパー 焼き 753 kcal | 帯広風豚丼 673 kcal |
| | | B定食 | 天井 763 kcal | 白身魚の竜田揚げ おろしポン酢かけ 641 kcal | 豚ひれたれかつ 624 kcal | 五目黒炒飯&エビチリ 656 kcal | ミックスフライ 690 kcal | ビーフストロガノフ 598 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 | 白湯ラーメン 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 | キーマコロッケ 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ccoli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 | こんにゃく金平 イカともずくのわさび和え ライス・味噌汁 | 鯡の唐揚げ オクラとツナの辛し和え ライス・味噌汁 | イカリングフライ ブロccoliと人参のカレー和え ライス・味噌汁 |

| | | | | | | | | | |
|----|--|-----|-------------------------------|--|--------------------------------|--------------------------------------|------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| 夕食 |  16:30 S 18:30 | A定食 | 豚肉の胡麻味噌焼き 691 kcal |  チキン フェスティバル | 煮込みハンバーグ 701 kcal | 焼豚目玉焼き丼 668 kcal | 野菜のかき揚げうどん 566 kcal | ブルコギ丼 761 kcal | ヒレカツ 735 kcal |
| | | 副菜 | 海鮮焼売 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 | 豚肉と里芋と大根の煮物 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 | 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、味噌汁がつけます。



熱中症
予防


ポイント


~~~~熱中症対策に効果的な飲み物・食べ物~~~~




ポイント

①牛乳・運動後が効果的です。 ②梅干し・食塩・クエン酸・塩化カリウムが含まれる。 ③スイカ・90%以上の水分と糖分・カリウム・カルシウム等のミネラルも含んでいます。 少し食塩をかけて食べるとういいます。

|    |                                                                                                        | 9月5日 月                                                                                  | 9月6日 火                                                                                        | 9月7日 水                                                                                       | 9月8日 木                                                                                | 9月9日 金                                                                                 | 9月10日 土                                                                                     | 9月11日 日                                                                              |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | <br>7:00<br>S<br>8:00 | ベーコン<br>鯖の塩焼き<br>フライドポテト<br>ストロベリーヨーグルト<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>ライス・パン<br>納豆<br>牛乳・ソフトドリンク | なんこつつくね<br>焼き豚骨ラーメン<br>竹輪と野菜の煮物<br>アボカドと卵のサラダ<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>ライス・パン<br>納豆<br>牛乳・ソフトドリンク | 豚しゃぶサラダ<br>チーズオムレツ<br>ポテト<br>ナポリタン<br>グリーンサラダ・オレンジ<br>コーンクリームスープ<br>パン4種<br>納豆<br>牛乳・ソフトドリンク | 鶏唐揚げ<br>焼きじゃが<br>ひじき炒り豆腐<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>納豆<br>牛乳・ソフトドリンク | バジルチーズチキン<br>鱈塩焼き<br>厚焼き玉子<br>豚汁<br>グリーンサラダ<br>パン<br>味噌汁・塩辛<br>ライス・温玉・納豆<br>牛乳・ソフトドリンク | ウインナー<br>じゃがバター<br>さつま揚げと大根の煮物<br>ほうれん草のお浸し<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>ライス・パン<br>納豆<br>牛乳・ソフトドリンク | あげもち<br>豚肉のすき焼き<br>きんぴらごぼう<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>納豆<br>牛乳・ソフトドリンク |

| 昼食 | <br>12:40<br>S<br>13:10 | A定食   | チーズダッカルビ丼<br>786 kcal         | 焼き餃子定食<br>790 kcal                | カレーピラフと<br>ハーブチキン<br>647 kcal       | 煮かつ<br>869 kcal              | ブルコギ丼<br>869 kcal                    | ヒレカツ<br>714 kcal              | 鶏の唐揚げカレー<br>999 kcal                |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|
|    |                                                                                                          | B定食   | そばめし<br>714 kcal              | タコライス<br>606 kcal                 | 親子丼<br>600 kcal                     | 白身魚のポテトチーズ<br>焼き<br>651 kcal | 大きなメンチカツ<br>815 kcal                 | チーズハンバーグ<br>732 kcal          | 釜玉明太子うどん<br>760 kcal                |
|    |                                                                                                          | カレー定食 | チキンカレー<br>702 kcal            | 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                   | ポークカレー<br>877 kcal            |                                     |
|    |                                                                                                          | 麺定食   | きつねうどん<br>322 kcal            | 混ぜそば<br>420 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    | がんと小松菜の煮物<br>豆腐サラダ<br>ライス・味噌汁 | 葉大根と干えびの炒め物<br>アセロラゼリー<br>ライス・味噌汁 | にしんの甘露煮<br>ブロッコリーとコーンサラダ<br>ライス・味噌汁 | 大学芋<br>ツナと白菜の和え物<br>ライス・味噌汁  | 豆腐の海老あんかけ<br>カリフラワーとハムマリネ<br>ライス・味噌汁 | 黒豚餃子<br>大根のカニカマサラダ<br>ライス・味噌汁 | 南瓜のそぼろあん<br>大根と小海老シーザー和え<br>ライス・味噌汁 |

| 夕食 | <br>16:30<br>S<br>18:30 | A定食 | ミートソース<br>スパゲティー<br>640 kcal   | 温玉ねぎ塩ザンギ丼<br>975 kcal             | ハンバーグクリーム<br>ソース<br>652 kcal      | スパイシーチキン<br>グリル<br>826 kcal    | 味噌野菜ラーメン<br>442 kcal       | 野菜ゴロゴロ<br>ハヤシライス<br>822 kcal      | 鶏めし丼<br>837 kcal                |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
|    |                                                                                                          | 副菜  | 海鮮団子串<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | 厚揚げのカレー煮<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | 味噌バタ肉じゃが<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 | アイス風デザート<br>ミックスサラダ<br>ライス | ワンタン中華和え<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | みかんゼリー<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                           | フランクフルト                           | おにぎり3種                            | 焼きおにぎり                         | 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
- ③不眠には牛乳やハーブティーを
- ④気分転換を大切に