




| | | 10月3日 月 | 10月4日 火 | 10月5日 水 | 10月6日 木 | 10月7日 金 | 10月8日 土 | 10月9日 日 |
|----|---|---|---|--|---|--|---|--|
| 朝食 |  | 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 納豆 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 納豆 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・温玉・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 納豆 牛乳・ソフトドリンク | あげもち 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 |
| | 7:00 \$ 8:00 | | | | | | | |

| 昼食 |  | A定食 | チーズダッカルビ丼 | 焼き餃子定食 | カレーピラフと ハーブチキン | 煮かつ | ブルコギ丼 | ヒレカツ | 鶏の唐揚げカレー |
|-----|---|-----------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|----------|----------|
| | | | 786 kcal | 790 kcal | 647 kcal | 869 kcal | 869 kcal | 714 kcal | 999 kcal |
| | | B定食 | そばめし | タコライス | 親子丼 | 白身魚のポテトチーズ 焼き | 大きなメンチカツ | チーズハンバーグ | 釜玉明太子うどん |
| | | | 714 kcal | 606 kcal | 600 kcal | 651 kcal | 815 kcal | 732 kcal | 760 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 | 混ぜそば | 醤油ラーメン | 塩ラーメン | 担々麺 | 味噌ラーメン | | | |
| | 322 kcal | 420 kcal | 448 kcal | 431 kcal | 518 kcal | 476 kcal | | | |
| 副菜 | がんもと小松菜の煮物 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 | 大根とカニカマのサラダ 黒豚餃子 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 |  | A定食 | 松尾 | 温玉ねぎ塩ザンギ丼 | ハンバーグクリーム ソース | スパイシーチキン グリル | 味噌野菜ラーメン | 野菜コロコロ ハヤシラ イス | 鶏めし丼 |
|----|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|------------------|-----------------------|-----------------------|----------------------|------|
| | | | 975 kcal | 652 kcal | 826 kcal | 442 kcal | 822 kcal | 837 kcal | |
| 副菜 | ジンギスカン | 厚揚げのカレー煮 | 味噌バタ肉じゃが | たこ焼き串 | アイス風デザート | ワンタン中華和え | みかんゼリー | | |
| | 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 | 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 | ミックスサラダ ライス | ミックスサラダ スープ ライス | ミックスサラダ 味噌汁 ライス | | |
| 夜食 | 21:00 ~ 21:15 | パン2種 | アメリカドック | 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、味噌汁が付きです。


★ お米は道産米を使用しております。





ポイント

~~~~カルシウムを摂って骨を丈夫にしよう!! ~~~~

成長過程のカルシウム不足は、その後の成長に大きく関係します。摂取するには[食物]と[日光]が重要。  
【毎日の食事をバランスよく取る】、【なるべく外で遊ぶ】 この2点に注意し好き嫌いなく食べるようにしましょう。

|    | 10月10日 月                                                                                                | 10月11日 火                                                                                | 10月12日 水                                                                                    | 10月13日 木                                                                      | 10月14日 金                                                                                           | 10月15日 土                                                                               | 10月16日 日                                                                        |                                                                                        |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | <br>7:00<br>\$<br>8:00 | ミートボール<br>赤魚塩焼き<br>ポテトカレーソテー<br>蜂蜜ヨーグルト<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 | マンチカツ<br>焼きビーフン<br>春雨とほうれん草のナムル<br>グレープフルーツ<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 | キムチスープ<br>スクランブルエッグ<br>ポテチキ<br>ペペロンチーノ<br>グリーンサラダ<br>パン4種<br>納豆<br>牛乳・ソフトドリンク | チキンナゲット<br>東村山黒焼きそば<br>白菜とおかかの梅和え<br>とろろ<br>グリーンサラダ<br>フルーツヨーグルト<br>ライス・パン・味噌汁<br>納豆<br>牛乳・ソフトドリンク | ビーフジンジャー<br>肉じゃが<br>だし巻き卵<br>鯖の塩焼き<br>グリーンサラダ<br>キムチ・温玉<br>味噌汁<br>ライス・納豆<br>牛乳・ソフトドリンク | ウインナー<br>野菜コロッケ<br>冷奴<br>タマゴサラダ<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 | ハンバーグ<br>たこキャベツフライ<br>小松菜のゆず和え<br>切干大根<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>\$<br>13:10 | A定食   | 鶏竜田揚げ定食<br>766 kcal | グリルチキン<br>フレッシュトマト<br>824 kcal     | 豚ひれたれかつ丼<br>624 kcal                    | 又焼目玉焼き丼<br>686 kcal         | チキンの香草<br>パン粉焼き<br>908 kcal | オープンスクール<br><br>お弁当対応<br><br>焼き鳥丼<br>766 kcal<br>オイスター葱焼きそば<br>543 kcal<br>海鮮焼売<br>海藻サラダ<br>ライス・味噌汁 |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------|------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                           | B定食   |                     | 麻婆豆腐丼<br>780 kcal                  | 銀鮭の塩麹漬け焼き<br>708 kcal                   | 海老天丼<br>683 kcal            | 大盛チャーハン<br>591 kcal         |                                                                                                     |
|    |                                                                                                           | カレー定食 |                     | ラム肉カレー<br>703 kcal                 | シーフードカレー<br>688 kcal                    | ポークカレー<br>877 kcal          | ビーフカレー<br>824 kcal          |                                                                                                     |
|    |                                                                                                           | 麺定食   |                     | 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             |                                                                                                     |
|    |                                                                                                           | 副菜    |                     | 里芋とがんもの煮物<br>トマト練乳ソースがけ<br>ライス・味噌汁 | ごぼうと春雨のチャプチェ<br>フルーツキャロットゼリー<br>ライス・味噌汁 | いわしの甘露煮<br>中華風冷奴<br>ライス・味噌汁 | 鶏天<br>大根の明太じゃこ和え<br>ライス・味噌汁 |                                                                                                     |

| 夕食 | <br>16:30<br>\$<br>18:30 | A定食 | 野菜たっぷり<br>ピピン丼<br>630 kcal             | ビーフシチュー<br>776 kcal            | たらんぼの日<br><b>北嶺丼</b>               | 和風おろしハンバーグ<br>605 kcal         | かき揚げうどん<br>491 kcal          | ヒレカツカレー<br>737 kcal   | 胡麻ソースとんかつ<br>733 kcal          |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|------------------------------|-----------------------|--------------------------------|
|    |                                                                                                           | 副菜  | 海老とほうれん草のグラタン<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | ササミカツ<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | ブチシュークリーム<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | すりみ天串<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | プリン<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | ヨーグルト<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>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                             | 稲荷寿し                           | パン2種                         | おにぎり3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 秋が旬の食材


### おもな栄養素


- りんご … カリウム、食物繊維
- くい … ビタミンB1、鉄、食物繊維
- キャベツ … ビタミンC、カリウム、葉酸
- しめじ … ビタミンB2、ビタミンB1、食物繊維
- さんま … タンパク質、脂質、ビタミンD


### 効用

- 疲労回復、動脈硬化予防、便秘改善
- 疲労回復、便秘改善、貧血予防
- 健胃・胃痛予防、美肌効果
- 冷え性改善、美肌効果、ストレス解消
- 動脈硬化予防、高脂血症予防、貧血予防



|    |                                                                                                         | 10月17日 月                                                                                   | 10月18日 火                                                                          | 10月19日 水                                                                                    | 10月20日 木                                                                                      | 10月21日 金                                                                          | 10月22日 土                                                                               | 10月23日 日                                                                            |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | <br>7:00<br>\$<br>8:00 | ベーコン<br>スクランブルエッグ<br>アメリカンワッフル<br>キウイヨーグルト<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 | 焼売<br>春巻き<br>豆腐と野菜の煮物<br>ひじき煮<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>ライス・パン・味噌汁<br>納豆<br>牛乳・ソフトドリンク | 鶏肉のクリーム煮<br>スパニッシュオムレツ<br>ポテト<br>ペペロンチーノ<br>グリーンサラダ<br>ポタージュスープ<br>パン4種<br>納豆<br>牛乳・ソフトドリンク | 鶏唐揚げ<br>焼うどん小倉風<br>きくらげともやしの玉子炒め<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 | 焼き鳥<br>鯖の塩焼き<br>厚焼き玉子<br>けんちん汁<br>グリーンサラダ<br>みかん<br>塩辛<br>ライス・温玉・納豆<br>牛乳・ソフトドリンク | ハンバーグ<br>フライドポテト<br>目玉焼き<br>白菜と油揚げの炒め物<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 | ウインナー<br>ジャーマンポテト<br>そうめん<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>\$<br>13:10 | A定食   | 鶏唐揚げ胡麻マヨネーズ丼<br>933 kcal            | 焼きカレーハンバーグ<br>705 kcal       | 鶏肉の照焼きトマトシシジャーソース<br>689 kcal | トンテキプレート<br>799 kcal           | 麻婆焼きそば<br>641 kcal            | 札幌名物シシギスカン<br>713 kcal            | ネギチャーシュー丼<br>450 kcal                 |
|    |                                                                                                           | B定食   | メンチカツ<br>819 kcal                   | 豚肉キムチマヨネーズ丼<br>878 kcal      | 鱈の葱味噌焼き<br>615 kcal           | とろ玉カツ丼<br>720 kcal             | 豚バラ塩炒め丼<br>741 kcal           | スタミナ焼肉炒飯<br>619 kcal              | カレー風味のけんちんうどん<br>450 kcal             |
|    |                                                                                                           | カレー定食 | 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             | ビーフカレー<br>824 kcal            | チキンカレー<br>702 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    | サツマイモサラダ<br>さつま揚げとこんにゃく煮<br>ライス・味噌汁 | 青りんごゼリー<br>牛肉コロッケ<br>ライス・味噌汁 | 白菜のゆかり和え<br>いわしの梅煮<br>ライス・味噌汁 | 胡瓜と竹輪の梅マヨ和え<br>海鮮焼売<br>ライス・味噌汁 | 大根とカニ風味マヨ和え<br>大学芋<br>ライス・味噌汁 | 豚肉と野菜のキムチ和え<br>コーンコロッケ<br>ライス・味噌汁 | 海苔とほうれん草のナムル<br>ひじきとがんもの煮物<br>ライス・味噌汁 |

|    |                                                                                                           |     |                               |                                 |                                      |                              |                                      |                               |                                   |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|
| 夕食 | <br>16:30<br>\$<br>18:30 | A定食 | ビーフマトパスタ<br>744 kcal          | タンドリーチキン丼<br>719 kcal           | 豚肉の生姜炒め<br>811 kcal                  | 鶏肉の味噌照焼<br>767 kcal          | 醤油野菜ラーメン<br>495 kcal                 | 牛肉と野菜のクッパ<br>709 kcal         | ヤンニョムチキン<br>828 kcal              |
|    |                                                                                                           | 副菜  | エビカツ<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | お好み焼き串<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | ホクテクリームコロッケ<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | おでん<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | アイス風デザートチョコ<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | 揚げ餃子<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | 焼きプリンタルト<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                          | 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、味噌汁が付きま。

★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・スパゲティー **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。

|    |                                                                                   | 10月24日 月                                                                                  | 10月25日 火                                                                            | 10月26日 水                                                                             | 10月27日 木                                                                                       | 10月28日 金                                                                                   | 10月29日 土                                                                                 | 10月30日 日                                                                        |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 |  | ミートボール<br>赤魚の塩焼き<br>じゃがバター<br>ブルーベリーヨーグルト<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 | ウインナードック<br>大根と豚肉の煮物<br>オレンジ<br>とろろ<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 | 担々胡麻鍋<br>ミートオムレツ<br>ポテト<br>バジルパスタ<br>グリーンサラダ<br>ポタージュスープ<br>パン4種<br>納豆<br>牛乳・ソフトドリンク | チキンナゲット<br>塩焼きそば<br>ほうれん草納豆和え<br>バナナ<br>グリーンサラダ<br>フルーツヨーグルト<br>ライス・パン・味噌汁<br>納豆<br>牛乳・ソフトドリンク | ビーフチーズジンジャー<br>鮭の照焼き<br>だし巻き玉子<br>肉じゃが<br>グリーンサラダ<br>キムチ・温玉<br>みそ汁<br>ライス・納豆<br>牛乳・ソフトドリンク | ソーセージカツ<br>煮卵<br>焼きビーフン<br>エビとカリフラワーマヨ和え<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 | 朝カレー<br>ハムエッグフライ<br>切干大根<br>みかん<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 |
|    | 7:00<br>S<br>8:00                                                                 |                                                                                           |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                                |                                                                                            |                                                                                          |                                                                                 |

| 昼食  |  | A定食                                | 回鍋肉丼                               | グリルチキンの<br>ゴブサラダ             | ロコモコ                               | 鶏竜田揚げと夏野菜の<br>わさびソース            | カレーピラフドリア風                             | チキンレモンペッパー<br>焼き | 帯広風豚丼    |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------------|------------------|----------|
|     |                                                                                   |                                    | 778 kcal                           | 786 kcal                     | 702 kcal                           | 765 kcal                        | 838 kcal                               | 753 kcal         | 673 kcal |
|     |                                                                                   | B定食                                | 天井                                 | 白身魚の竜田揚げ<br>おろしポン酢かけ         | 豚ひれたれかつ                            | 五目黒炒飯&エビチリ                      | ミックスフライ                                | ビーフストロガノフ        | 竹輪天ぷらうどん |
|     |                                                                                   |                                    | 763 kcal                           | 641 kcal                     | 624 kcal                           | 656 kcal                        | 690 kcal                               | 598 kcal         | 498 kcal |
|     |                                                                                   | カレー定食                              | ラム肉カレー                             | シーフードカレー                     | ポークカレー                             | ビーフカレー                          | チキンカレー                                 | ラム肉カレー           |          |
|     | 703 kcal                                                                          | 688 kcal                           | 877 kcal                           | 824 kcal                     | 702 kcal                           | 703 kcal                        |                                        |                  |          |
| 麺定食 | きつねうどん                                                                            | 混ぜそば                               | 醤油ラーメン                             | 塩ラーメン                        | 担々麺                                | 味噌ラーメン                          |                                        |                  |          |
|     | 322 kcal                                                                          | 420 kcal                           | 448 kcal                           | 431 kcal                     | 518 kcal                           | 476 kcal                        |                                        |                  |          |
| 副菜  | 白身フライ<br>豚肉と小松菜のごま和え<br>ライス・味噌汁                                                   | キーマコロッケ<br>フルーツキャロットゼリー<br>ライス・味噌汁 | いわしのかつお煮<br>ブロッコリーの明太マヨ<br>ライス・味噌汁 | チリコンカン<br>もやしのナムル<br>ライス・味噌汁 | こんにゃく金平<br>イカともずくのわさび和え<br>ライス・味噌汁 | 鯡の唐揚げ<br>オクラとツナの辛し和え<br>ライス・味噌汁 | イカリングフライ<br>ブロッコリーと人参のカレー和え<br>ライス・味噌汁 |                  |          |

| 夕食 |  | A定食                             | 豚肉の胡麻味噌焼き                      | 牛丼                    | 煮込みハンバーグ                      |  | 野菜のかき揚げうどん | ブルコギ丼    | ヒレカツ     |
|----|------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|-----------------------|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|----------|
|    |                                                                                    |                                 | 691 kcal                       | 740 kcal              | 701 kcal                      |                                                                                      | 566 kcal   | 761 kcal | 735 kcal |
| 副菜 | 海鮮焼売<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス                                                      | お好み焼き串<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | すりみ天串<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | プリン<br>ミックスサラダ<br>ライス | 揚げ餃子<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | ヨーグルト<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                            | ソース焼きそば                        | おにぎり3種                | 肉まん                           | 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、味噌汁がつきます。

★ お米は道産米を使用しております。



## ポイント

~~~~カルシウムを摂って骨を丈夫にしよう!!~~~~

カルシウムの吸収に欠かせないのが“ビタミンD”です。 鮭・かれい・きのこ類・しらす・卵黄・バターなどに多く含まれています。クエン酸もカルシウムを助けてくれます。レモン・酢・梅干しなども積極的に食べよう。

