

# weekly Menu


		11月7日 月	11月8日 火	11月9日 水	11月10日 木	11月11日 金	11月12日 土	11月13日 日
朝食	 7:00 S 8:00	ミートボール 赤魚塩焼き ポテトカレーソテー 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	メンチカツ 焼きビーフン 春雨とほうれん草のナムル グレープフルーツ 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	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 納豆 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 フルーツヨーグルト ライス・パン・味噌汁 納豆 牛乳・ソフトドリンク	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 キムチ・温玉 味噌汁 ライス・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	ハンバーグ 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
		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	焼き鳥丼 766 kcal	チキンの香草 パン粉焼き 908 kcal	油淋鶏 811 kcal	叉焼目玉焼き丼 686 kcal
昼食	 12:40 S 13:10	B定食 オムハヤシ 520 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	アメリカース スパゲティ 482 kcal	オイスター葱焼きそば 543 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	混ぜそば 420 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 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
夕食	 16:30 S 18:30	A定食 野菜たっぷり ピビンバ丼 630 kcal	ビーフシチュー 776 kcal	チキンガーリック 826 kcal	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	ササミカツ 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	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	パン2種	フランクフルト	おにぎり3種	肉まん	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。あらかじめご了承のほど、よろしく願いいたします。

★定食には小鉢が2品、ライス、味噌汁がつけます。

	11月14日 月	11月15日 火	11月16日 水	11月17日 木	11月18日 金	11月19日 土	11月20日 日	
朝食	 7:00 \$ 8:00	ベーコン 鯖の塩焼き ジャが芋炒め 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	焼売 さつま揚げと大根の煮物 きんぴらごぼう とろろ芋 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 カルボナーラスパゲティ 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 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 赤魚の塩焼き 厚焼き玉子 豚汁 グリーンサラダ オレンジ ライス・塩辛 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	なんこつつくね 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 \$ 13:10	A定食	豚焼肉丼 622 kcal	焼き餃子定食 790 kcal	ヒレカツ 735 kcal	鶏肉の南部焼き 791 kcal	チャイニーズチキン丼 885 kcal	油淋鶏 811 kcal	豚肉の葱塩炒め丼 683 kcal
		B定食	鮭のクリームソース パスタ 675 kcal	牛肉柳川丼 590 kcal	親子丼 600 kcal	鮭のマヨネーズ焼き 715 kcal	チーズハンバーグ 732 kcal	麻婆豆腐丼 780 kcal	カレー南蛮うどん 486 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	ビーフカレー 824 kcal	
		麺定食	きつねうどん 322 kcal	混ぜそば 420 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	海藻サラダ コーンコロッケ ライス・味噌汁	アセロラゼリー 卵ともやしの炒め物 ライス・味噌汁	豚肉となめこの中華和え にしんの甘露煮 ライス・味噌汁	胡瓜わかめの酢の物 春巻き ライス・味噌汁	ホウレン草のお浸し 焼き餃子 ライス・味噌汁	ごぼうサラダ アジフライ ライス・味噌汁	豆腐サラダ カニクリームコロッケ ライス・味噌汁

夕食	 16:30 \$ 18:30	A定食	チキンフリッター オーロラソース 888 kcal	特製牛丼 740 kcal	鶏めし丼 837 kcal	たらんぼの日 & 野田さんお米還元	醤油野菜ラーメン 495 kcal	野菜ゴロゴロ ハヤシライス 822 kcal	ヒレカツ 709 kcal
		副菜	肉団子の根菜煮 ミックスサラダ スープ ライス	海鮮団子串 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		プリン ミックスサラダ スープ ライス	南瓜のそぼろ煮 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	ソース焼きそば	おにぎり	肉まん	おにぎり	パン	

★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 11月が旬の食材


### おもな栄養素


- みかん … ビタミンC、ビタミンA、カリウム
- アボカド … ビタミンE、ビタミンB2、食物繊維
- ニラ … ビタミンA、ビタミンE、ビタミンC
- かぶ … カリウム、ビタミンC、食物繊維
- さけ … タンパク質、脂質、ビタミンD

### 効用

- 美肌効果、風邪予防、疲労回復
- 老化抑制、動脈硬化予防、便秘改善
- 美肌効果、疲労回復、冷え性改善
- 消化促進、がん予防、貧血予防
- 美肌効果、骨粗鬆症予防、疲労回復



		11月21日 月	11月22日 火	11月23日 水	11月24日 木	11月25日 金	11月26日 土	11月27日 日
朝食		ミートボール 鰯塩焼き ほうれん草とベーコンの炒め みかんヨーグルト グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 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 グレープフルーツ 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	モヤシ鍋 スクランブルエッグ ポテト ナポリタン グリーンサラダ 味噌汁 パン4種 生卵 牛乳・ソフトドリンク	鶏のから揚げ 東村山黒焼きそば 海苔とほうれん草のナムル パインヨーグルト 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	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 味噌汁 ライス・キムチ 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お炒め 小松菜の胡麻和え 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 モヤシとハムの和え物 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		A定食	イタリアンポークカツレツ 647 kcal	照焼チキンマヨソース 794 kcal	牛肉と野菜サムジャン炒め 593 kcal	ハンバーグ照焼き丼 780 kcal	鶏肉のトマト味噌焼き 828 kcal	焼豚目玉焼き丼 642 kcal	焼き鳥丼 766 kcal
		B定食	白身魚のポテトチーズ焼き 651 kcal	牛焼肉丼 679 kcal	エビカツレツ 666 kcal	オム焼きそば 583 kcal	トルコライス 725 kcal	スパゲティーカルボナーラ 610 kcal	焼うどん 358 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	混ぜそば 420 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	海鮮大焼売 豚肉と野菜のキムチ和え 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 中華風冷奴 ライス・味噌汁	厚揚げそぼろ煮 トマト練乳ソースかけ ライス・味噌汁	ホッケフライ ごぼうサラダ ライス・味噌汁	麻婆春雨 白菜と胡瓜のなめ茸和え ライス・味噌汁	イカリングフライ 海苔とホウレン草のナムル ライス・味噌汁
	12:40 \$ 13:10								

夕食		A定食	明太子バタースパゲティー 418 kcal	根室名物エスカロップ 736 kcal	カレーピラフドリア風 790 kcal		味噌野菜ラーメン 442 kcal	牛肉と野菜のクッパ 709 kcal	鶏の唐揚げチリマヨソース 943 kcal
		副菜	野菜コロッケ 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	揚げたこ焼き 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	フランクフルト	焼きおにぎり	稲荷ずし	おにぎり	パン	

★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。


## ポイント




~~~~ 風邪対策には「水分補給」が大切です ~~~~

風邪やインフルエンザのウィルスは、乾燥した状態で活発に活動します。反対に湿度が50%以上になると活動が急激に低下します。水分補給は喉や鼻の粘膜を潤してウィルスの侵入を抑える効果があります。

|    |                                                                                                         | 11月28日 月                                                                                   | 11月29日 火                                                                                | 11月30日 水                                                                                    | 12月1日 木                                                                              | 12月2日 金                                                                       | 12月3日 土                                                                           | 12月4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>生卵<br>牛乳・ソフトドリンク | 牛肉と厚揚げのオイスター炒め<br>筑前煮<br>湯豆腐<br>バナナ<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>生卵<br>牛乳・ソフトドリンク | チキンナゲット<br>塩焼きそば<br>南瓜煮<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 | スモークチキン<br>厚焼き玉子<br>とろろ芋<br>ちゃんこ鍋<br>グリーンサラダ<br>塩辛<br>ライス<br>生卵<br>牛乳・ソフトドリンク | 肉団子<br>もち巾着の煮物<br>小松菜の柚和え<br>ひじき煮<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>ライス・パン<br>生卵<br>牛乳・ソフトドリンク | ウインナードック<br>煮玉子<br>ブロッコリーと人参のカレー和え<br>フルーツカクテル<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   | 麻婆焼きそば<br>641 kcal                   | 鶏肉カレー風味焼き<br>807 kcal    | 豚丼<br>733 kcal                    | ミートソース<br>スパゲティ<br>640 kcal  | 札幌名物ジンギスカン<br>713 kcal           | チキンステーキ<br>レモンベツパー焼き<br>kcal     | ネギチャーシュー丼<br>450 kcal            |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------|------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
|    |                                                                                                           | B定食   | 鮭の葱味噌焼き<br>687 kcal                  | シーフードピラフ<br>480 kcal     | 黒炒飯<br>662 kcal                   | 豚肉のキムチ<br>マヨネーズ丼<br>878 kcal | 鶏天と豆腐の揚げ出し<br>894 kcal           | ホキの唐揚げ<br>野菜あんかけ<br>kcal         | 上海焼きそば<br>509 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    | 豚肉と小松菜のごま和え<br>里芋の味噌そぼろあん<br>ライス・味噌汁 | 青りんごゼリー<br>焼売<br>ライス・味噌汁 | ささみと小松菜の味噌和え<br>いわしの梅煮<br>ライス・味噌汁 | イカと胡瓜の中華和え<br>大学芋<br>ライス・味噌汁 | 大根とツナの和風サラダ<br>じゃがバター<br>ライス・味噌汁 | チキンとブロッコリーのサラダ<br>春巻き<br>ライス・味噌汁 | 豚肉と野菜のキムチ和え<br>牛肉コロッケ<br>ライス・味噌汁 |

| 夕食 | <br>16:30<br>\$<br>18:30 | A定食 | デミたまハンバーグ丼<br>669 kcal         | 野菜たっぷり<br>ピピンバ丼<br>630 kcal       | 温玉ねぎ塩ザンギ丼<br>975 kcal             | 豚肉の胡麻<br>味噌焼き<br>691 kcal              | 野菜のかき揚げうどん<br>566 kcal               | エビたま丼<br>kcal                      | 金平ご飯<br>鶏照り焼き丼<br>670 kcal     |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|
|    |                                                                                                            | 副菜  | お好み焼き<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 | ふろふき大根キノコあんかけ<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 | 湯豆腐ねぎだれかけ<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>味噌汁<br>ライス |
| 夜食 | 21:00 ~<br>21:15                                                                                           | パン  | 鶏竜田揚げ                          | おにぎり                              | 肉まん                               | おにぎり                                   | パン                                   |                                    |                                |

★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をなく食べるようにしましょう。

|    |                                                                                                        | 12月5日 月                                                                            | 12月6日 火                                                                                   | 12月7日 水                                                                    | 12月8日 木                                                                                     | 12月9日 金                                                                                | 12月10日 土                                                                           | 12月11日 日                                                                                 |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | <br>7:00<br>S<br>8:00 | あげもち<br>鯖の塩焼き<br>野菜炒め<br>ハチミツヨーグルト<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>ライス・パン<br>生卵<br>牛乳・ソフトドリンク | チキンカレー炒め煮<br>春巻き<br>レンコンと人参の金平<br>キウイフルーツ<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>ポテト<br>和風パスタ<br>グリーンサラダ<br>パン4種<br>生卵<br>牛乳・ソフトドリンク | 鶏のから揚げ<br>焼うどん小倉風<br>里芋とがんもの煮物<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 | ビーフチーズジンジャー<br>鯖の照焼<br>だし巻き玉子<br>肉じゃが<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>ライス・キムチ<br>生卵<br>牛乳・ソフトドリンク | ウインナー<br>フライドポテト<br>ひじき煮<br>ポテトサラダ<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>ライス・パン<br>生卵<br>牛乳・ソフトドリンク | 朝カレー<br>牛コロッケ<br>竹輪のおかか煮<br>ブロッコリー洋風胡麻和え<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 |

| 昼食 | <br>12:40<br>S<br>13:10 | A定食   | 鶏のごまだれ焼き<br>699 kcal                    | カレーピラフドリア風<br>838 kcal            | 鶏竜田揚げ定食<br>766 kcal            | ポローニャ風とんかつ<br>853 kcal                   | 鶏唐揚げ胡麻マヨソース<br>886 kcal         | 回鍋肉丼<br>778 kcal       | 鶏肉の七味味噌マヨ焼き<br>858 kcal         |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-----------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------|------------------------|---------------------------------|
|    |                                                                                                          | B定食   | 天井<br>763 kcal                          | ミックスプレート<br>731 kcal              | 麻婆豆腐丼<br>780 kcal              | 鯖の竜田揚げ<br>811 kcal                       | カニカマ入りふわふわ玉子のあんかけ御飯<br>616 kcal | デミハンバーグパスタ<br>694 kcal | 竹輪天ぷらうどん<br>498 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                       | チキンカレー<br>702 kcal              | ラム肉カレー<br>703 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    | モヤシとほうれん草のナムル<br>イカと野菜のバター炒め<br>ライス・味噌汁 | フルーツキャロットゼリー<br>白身魚フライ<br>ライス・味噌汁 | カニ風味サラダ<br>イワシのカツオ煮<br>ライス・味噌汁 | チーズビーンズサラダ<br>蓮根とえりんぎのオイスター炒め<br>ライス・味噌汁 | 春雨の胡麻風味サラダ<br>メンチカツ<br>ライス・味噌汁  | イカマリネ<br>鶏天<br>ライス・味噌汁 | 杏仁フルーツ<br>ポテトの磯チーズ和え<br>ライス・味噌汁 |

| 夕食 | <br>16:30<br>S<br>18:30 | A定食 | 豚肉のクリームスパゲティー<br>586 kcal           | 豚丼<br>770 kcal              | ヤンニョムチキン<br>782 kcal                 | 叉焼目玉焼き丼<br>686 kcal                 | 広東麺<br>473 kcal               | ビーフシチュー<br>741 kcal           | 鶏肉と野菜のあったかポトフ<br>694 kcal      |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
|    |                                                                                                          | 副菜  | カニクリームコロッケ<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | 焼売<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | 豚肉と里芋と大根の煮物<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | エビと小松菜の卵とじ<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | アイス風デザートイチゴ<br>ミックスサラダ<br>ライス | 焼き餃子<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 ~ 21:15                                                                                            |     | パン                                  | アメリカンドック                    | おにぎり                                 | 紅茶鴨ねぎ棒                              | 太巻き                           | パン                            |                                |

★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ことで良い。

#### 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