

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 のり佃煮 味付きのりを 提供いたします	 BREAKFAST	7:00
		8:00

昼食	 LUNCH	A定食
		B定食
		副菜
		カレー
		丼&パスタ

12:35
S
13:15



グリルチキン 豚肉のピリ辛味噌炒め フライドポテト 金時煮豆	ハンバーグ クリームシチュー 白菜のえのきのカレー炒め 金平ごぼう	メンチカツ スクランブルエッグ とろろ芋 フルーツヨーグルト
グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース	グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース	グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース

鶏肉の味噌照り焼き 745 kcal	油淋鶏 927 kcal	回鍋肉丼 701 kcal
かに風味あんかけ炒飯 475 kcal	五目あんかけ焼きそば 696 kcal	鮭のマヨネーズ焼き 759 kcal
法蓮草のお浸し 春巻き ライス・味噌汁	さつま揚げとこんにゃく煮 ごぼうサラダ ライス・味噌汁	カニ風味サラダ えびクリームコロッケ ライス・味噌汁
	ポークカレー	
	五目あんかけ焼きそば	

夕食	 DINNER	A定食				ピピン丼 663 kcal	エビフライカレー 913 kcal	豆腐ハンバーグ胡麻ソース 717 Kcal	牛肉と野菜のクッパ 707 Kcal
		副菜				焼売 春雨の中華サラダ 味噌汁 ライス	チキンナゲット&ポテト プリン スープ ライス	串かつ ゴーヤチャンプル 味噌汁 ライス	餃子 リンゴゼリー
夜食	21:00 ~ 21:25					あんまん・肉まん	調理パン		


★寮内でのライス・味噌汁(スープ)はセルフサービスです。 ★ 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、よろしくお願いいたします。
 ★定食には小鉢が2品、ライス、味噌汁が付きまます。
 ★定食のカロリーは副菜2品、ライス(220g)・味噌汁込の表示になっております。


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!!



|    |                                                                                                                                           | 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 | <br>献立の他に<br>納豆・梅干し<br>ふりかけ<br>のり佃煮<br>味付きのりを<br>提供いたします | グリルハム<br>さわらの照焼き<br>ほうれん草とベーコン炒め<br>出汁巻き玉子         | グリルチキン<br>ミートボール<br>豚肉とキャベツ炒め<br>白菜とおかかの梅和え        | メンチカツ<br>オムレツ<br>赤魚の粕漬け焼き<br>スパゲッティサラダ<br>ストロベリーヨーグルト | グリルベーコン<br>ボイルドエッグ<br>チーズ入りポテト餅<br>切干大根            | ささみカツ<br>ウインナーチーズ焼き<br>秋刀魚の生姜煮<br>ベーコンと秋野菜炒め       | ミニドック<br>チキンマヨマスタード焼き<br>もやしとハムの和え物<br>ポテトサラダ<br>パインヨーグルト | グリルウインナー<br>肉団子<br>ハッシュドポテト<br>小松菜のゴマ和え            |
|    |                                                                                                                                           | グリーンサラダ<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳・ジュース | グリーンサラダ<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳・ジュース | グリーンサラダ<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳・ジュース    | グリーンサラダ<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳・ジュース | グリーンサラダ<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳・ジュース | グリーンサラダ<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳・ジュース        | グリーンサラダ<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳・ジュース |

| 昼食 | <br>12:40<br>13:20 | A定食   | ポークチャップ<br>522 kcal            | チキンの香草パン粉焼き<br>768 kcal | 豚肉の葱塩炒め丼<br>693 kcal                 | 豚肉の生姜焼き<br>655 kcal                | イベント開催<br>シーフードカレー<br>907kcal | ハンバーグおろし照焼きソース丼<br>803 kcal   | 牛肉ともやしのオイスター炒め<br>635 kcal    |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------|-------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|
|    |                                                                                                     | B定食   | 親子丼<br>677 kcal                | 牛肉のスタミナ炒め丼<br>449 kcal  | シーフードフライ<br>853 kcal                 | 上海焼きそば<br>582 kcal                 |                               | えびカツレツ<br>655 kcal            | トルコライス<br>738 kcal            |
|    |                                                                                                     | 副菜    | ハムと玉葱のマリネ<br>じゃこポテト<br>ライス・味噌汁 | ツナサラダ<br>焼売<br>ライス・味噌汁  | しらすと胡瓜の和え物<br>ごぼうと竹輪の玉子とじ<br>ライス・味噌汁 | おくらとツナの辛子和え<br>小松菜の胡麻和え<br>ライス・味噌汁 | コロコロ野菜サラダ<br>春巻き<br>味噌汁       | アスパラのツナマヨ和え<br>プリン<br>ライス・味噌汁 | ハムエッグフライ<br>ごぼうサラダ<br>ライス・味噌汁 |
|    |                                                                                                     | カレー   | チキンカレー                         | チキンカレー                  | チキンカレー                               | チキンカレー                             | チキンカレー                        |                               |                               |
|    |                                                                                                     | 丼&パスタ | 醤油ラーメン                         | 牛肉のスタミナ炒め丼              | 味噌ラーメン                               | 上海焼きそば                             | シーフードカレー                      |                               |                               |

| 夕食 | <br>16:30<br>18:30 | A定食  | 茸とベーコンのクリームスパゲティ<br>692 kcal         | 鮭の葱味噌焼き<br>767 kcal          | ハッシュドポーク<br>930 kcal          | イベント開催<br>函館塩ラーメン<br>508kcal<br>ポテト&玉子サラダ<br>バナナ<br>ライス | イタリアンチキングリル<br>902 kcal        | 白身魚の竜田揚げおろしポン酢<br>638 kcal           | 豚肉の蒲焼き丼<br>734 kcal    |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------|------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|------------------------|
|    |                                                                                                       | 副菜   | コーンコロケ<br>小松菜とカニ風味の和え物<br>スープ<br>ライス | チキンカツ<br>春雨サラダ<br>味噌汁<br>ライス | ツナサラダ<br>みかんゼリー<br>スープ<br>ライス |                                                         | 焼き餃子<br>大根の和風サラダ<br>スープ<br>ライス | 卵と小松菜のソテー<br>彩りマカロニサラダ<br>味噌汁<br>ライス | ハンバーグ<br>メロンゼリー<br>味噌汁 |
| 夜食 | 21:00 ~ 21:25                                                                                         | 調理パン | カレーライス                               | おにぎり                         | 調理パン                          | いなり寿司                                                   |                                |                                      |                        |

★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、味噌汁が付きまます。  
 ★定食のカロリーは副菜2品、ライス(220g)・味噌汁込の表示になっております。

ポイント



手を洗いましょう

～～～～石鹸を使って手を洗いましょう!! 手には目に見えないバイ菌・ウィルスがいっぱい!!～～～～  
 風邪などの病気や食中毒から体を守るためには、手洗いはとても大切です。多くは、原因となる病原体が付着した手で料理を作ったり、食事をしたり、目や鼻などをこすることによって発病します。手を洗ってバイ菌をシャットアウト!!





|                                                            |                                 | 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<br>献立の他に<br>納豆・梅干し<br>ふりかけ<br>のり佃煮<br>味付きのりを<br>提供いたします | BREAKFAST<br>7:00<br>\$<br>8:00 | グリルベーコン<br>鯖の味噌煮<br>いんげんタルタルソース<br>出汁巻き玉子          | <b>朝からザンギ!!</b><br>鮭のマヨネーズ焼き<br>ひじき煮<br>キウイヨーグルト   | グリルウインナー<br>オムレツ<br>ほうれん草のお浸し<br>ツナといんげんのマヨ和え      | グリルハム<br>赤魚の粕漬焼き<br>ささみと小松菜の味噌マヨネーズ和え<br>ブルーベリーヨーグルト | グリルチキン<br>フライドポテト<br>小松菜の柚子和え<br>金時煮豆              | 肉団子<br>クリームシチュー<br>アスパラのツナドレッシング<br>蜂蜜ヨーグルト        | メンチカツ<br>スクランブルエッグ<br>ほうれん草とベーコンの炒め物<br>きんぴらごぼう    |
|                                                            |                                 | グリーンサラダ<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳・ジュース | グリーンサラダ<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳・ジュース | グリーンサラダ<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳・ジュース | グリーンサラダ<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳・ジュース   | グリーンサラダ<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳・ジュース | グリーンサラダ<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳・ジュース | グリーンサラダ<br>味噌汁・スープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳・ジュース |

| 昼食    | LUNCH<br>12:40<br>\$<br>13:20        | A定食                                | ヒレカツ<br>693 kcal              | 食育の日テーマは<br>「ピーマン」<br>青椒肉絲<br>769kcal | チキンステーキレモンペッパー焼き<br>782 kcal      | かつ丼<br>734 kcal              | 韓国風鶏肉の照焼き丼<br>807 kcal            | 豚肉のスタミナ丼<br>623 kcal  | 厚切りポークの生姜焼き<br>691 kcal |
|-------|--------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|-------------------------|
|       |                                      | B定食                                | デミハンバーグパスタ<br>737 kcal        | 牛肉あんかけご飯<br>630 kcal                  | 鮭の葱味噌焼き<br>702 kcal               | 海老天ぶら盛り合わせ<br>664 kcal       | エビフライ卵とじ丼<br>703 kcal             | 鶏肉揚げ胡麻マヨ丼<br>862 kcal |                         |
| 副菜    | 里芋の味噌そぼろあん<br>大根とツナの和風サラダ<br>ライス・味噌汁 | フルーツキャロットゼリー<br>春雨中華サラダ<br>ライス・味噌汁 | 春巻き<br>海藻サラダ柚子胡椒風味<br>ライス・味噌汁 | ささみとさつま揚げの味噌だれ<br>かぼちゃコロッケ<br>ライス・味噌汁 | ポテトとアスパラのソテー<br>杏仁フルーツ<br>ライス・味噌汁 | 豚肉と野菜のキムチ和え<br>冷奴<br>ライス・味噌汁 | ブロッコリーとコーンのサラダ<br>揚げ餃子<br>ライス・味噌汁 |                       |                         |
| カレー   | ポークカレー                               | ポークカレー                             | ポークカレー                        | ポークカレー                                | ポークカレー                            | ポークカレー                       |                                   |                       |                         |
| 丼&パスタ | 醤油ラーメン                               | 青椒肉絲                               | 味噌ラーメン                        | かつ丼                                   | 塩ラーメン                             | エビフライ卵とじ丼                    |                                   |                       |                         |

| 夕食 | DINNER<br>16:30<br>\$<br>18:30 | A定食      | 鶏の唐揚げカレー<br>1037 kcal            | 豚肉の甘辛焼き<br>745 kcal          | イベント開催<br><b>ワンタン麺</b><br>555kcal<br>野菜コロッケ<br>アイス風デザートチョコ味 | 焼き鶏丼<br>799 kcal                  | ジンギスカン<br>810 kcal                | 鮭の塩焼き<br>627 kcal                | 和風おろしハンバーグ<br>607 kcal          |
|----|--------------------------------|----------|----------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
|    |                                | 副菜       | チキンとブロッコリーのサラダ<br>コーヒーゼリー<br>スープ | ミモザサラダ<br>オレンジ<br>味噌汁<br>ライス |                                                             | 海鮮大焼売<br>いんげんのおかか和え<br>味噌汁<br>ライス | きたあかりのポテトサラダ<br>りんご<br>味噌汁<br>ライス | 鶏肉唐揚げ<br>スパゲティーサラダ<br>味噌汁<br>ライス | イカリングフライ<br>ヨーグルト<br>味噌汁<br>ライス |
| 夜食 | 21:00 ~<br>21:25               | あんまん・肉まん | 麻婆豆腐丼                            | 調理パン                         | おにぎり                                                        | 豚丼                                |                                   |                                  |                                 |

★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、よろしくお願いいたします。  
 ★定食には小鉢が2品、ライス、味噌汁が付きまます。  
 ★定食のカロリーは副菜2品、ライス(220g)・味噌汁込の表示になっております。

## ポイント



~~~~19日は食育の日 今月のテーマは「ピーマン」です。~~~~  
 皆さんは知っていましたか?ピーマンはとうがらしの仲間なんですよ!!
 しかし、辛味成分(カプサイシン)は、ほとんど含まず、抗酸化作用を持つ
 栄養素を多く含んでいる為、体にすごくいいんですよ!!



| | | 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
のり佃煮
味付きのりを
提供いたします | BREAKFAST
7:00
~
8:00 | グリルベーコン
鮭の葱味噌焼き
ミートボール
筑前煮 | ウインナー
スクランブルエッグ
れんこんと人参の金平
ひじき煮 | グリルハム
鯖の七味焼き
エッグサラダ
蜂蜜ヨーグルト | ソーセージカツ
肉じゃが
焼売
菜の花の京風白和え | グリルチキン
フライドポテト
いんげんともやしソテー
金平ごぼう | ハンバーグ
チキンのカレー炒め煮
竹輪のおかか煮
ヨーグルト | 野菜コロッケ
ハムエッグ
じゃがいもと挽肉キムチ炒め
切干大根 |
| | | グリーンサラダ
味噌汁・スープ
ライス・パン
コーンフレーク
牛乳・ジュース | グリーンサラダ
味噌汁・スープ
ライス・パン
コーンフレーク
牛乳・ジュース | グリーンサラダ
味噌汁・スープ
ライス・パン
コーンフレーク
牛乳・ジュース | グリーンサラダ
味噌汁・スープ
ライス・パン
コーンフレーク
牛乳・ジュース | グリーンサラダ
味噌汁・スープ
ライス・パン
コーンフレーク
牛乳・ジュース | グリーンサラダ
味噌汁・スープ
ライス・パン
コーンフレーク
牛乳・ジュース | グリーンサラダ
味噌汁・スープ
ライス・パン
コーンフレーク
牛乳・ジュース |

| 昼食 | LUNCH
12:40
~
13:20 | A定食 | 牛丼
825 kcal | イベント開催
釜上げしらすと
桜海老丼
489kcal | 鶏肉山賊焼き
711 kcal | 牛肉のスタミナ炒め
449 kcal | 鶏肉の七味味噌マヨネーズ焼き
895 kcal | 豚肉たっぷり野菜炒め
623 kcal | 鶏南蛮うどん
445 kcal |
|-------|-----------------------------------|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|--------------------|-----------------------|----------------------------|------------------------|--------------------|
| | | B定食 | 白身魚のポテトチーズ焼き
747 kcal | 海老天丼
665 kcal | 五目中華丼
631 kcal | kcal | kcal | kcal | kcal |
| 副菜 | もやしと法蓮草のナムル
カレーコロッケ
ライス・味噌汁 | いんげんの中華和え
カニ焼売
ライス・味噌汁 | ごぼうの卵とじ
カニ風味サラダ
ライス・味噌汁 | 和風オニオンサラダ
アロエフルーツ
ライス・味噌汁 | 日替り副菜二品
ライス・味噌汁 | 日替り副菜二品
ライス・味噌汁 | 日替り副菜二品
ライス・味噌汁 | | |
| カレー | ビーフカレー | ビーフカレー | ビーフカレー | | | | | | |
| 丼&パスタ | 醤油ラーメン | 釜上げしらすと桜海老丼 | 味噌ラーメン | | | | | | |

| 夕食 | DINNER
16:30
~
18:30 | A定食 | オムカレー
838 kcal | イカと野菜の和風バター炒め
1112 kcal | イベント開催
昭和の日
昔風ラーメン
青雲寮に
あの頑固親父が
やってくる!! | 豚天南蛮あんかけ
862 kcal | ビーフシチュー
1000 kcal | 鶏竜田揚げ
969 kcal | ハヤシライス
914 kcal |
|----|-------------------------------|------|------------------------|----------------------------|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|--------------------|
| | | 副菜 | 春雨サラダ
ミカンゼリー
スープ | 肉団子
バナナ
味噌汁
ライス | 日替り副菜二品
味噌汁
ライス | 日替り副菜二品
味噌汁
ライス | 日替り副菜二品
味噌汁
ライス | 日替り副菜二品
味噌汁
ライス | |
| 夜食 | 21:00 ~
21:25 | 調理パン | 豚肉スタミナ丼 | 調理パン | おにぎり | いなり | | | |

★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、よろしくお願いいたします。

★定食には小鉢が2品、ライス、味噌汁がつきます。

★定食のカロリーは副菜2品、ライス(220g)・味噌汁込の表示になっております。

イント



~~~~ 季節の変わり目にはヨーグルトがおすすめ!! ~~~~

ヨーグルトの主成分である乳酸菌には、さまざまな効能があります。胃酸分泌の抑制・免疫機能のアップ  
また常食することで寿命が延びるとも言われています。他に、ピーマンやフロッキーも免疫を高めます。

