

		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	 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	GW				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

昼食	 12:40 ~ 13:20	A定食					鶏肉の味噌照り焼き 745 kcal	油淋鶏 927 kcal	回鍋肉丼 701 kcal
		B定食					エビチリ丼 553 kcal	ミートソーススパゲティ 622 kcal	鮭のマヨネーズ焼き 759 kcal
		副菜					魚介と春雨の中華サラダ 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
		カレー					ポークカレー	ポークカレー	
		丼&パスタ					塩ラーメン	ミートソーススパゲティ	

夕食	 16:30 ~ 18:30	A定食				エビフライカレー 913 kcal	ポークカツ デミソース 722 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 春雨の中華風サラダ スープ 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

夜食	21:00 ~ 21:25				日本の祝日 子供の日 デザート	焼きおにぎり		
----	---------------	--	--	--	--------------------	--------	--	--

★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。あらかじめご了承ください。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。

ポイント!!

食事はよく噛んで食べましょう!!

良く噛んであごを動かすと、脳の血管が拡張し、血流が良くなります。
そのため、**脳の活性化アップに繋がります**ので、サラダ・副菜も残さず食べましょう!!



今月のメニューは、**近藤栄養士さん**が考えました!!

		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 のり佃煮 味噌のりを 提供いたします		グリルハム さわらの照焼き ほうれん草とベーコン炒め 出汁巻き玉子	グリルチキン ミートボール 豚肉とキャベツ炒め 白菜とおかかの梅和え	メンチカツ オムレツ 赤魚の粕漬け焼き ストロベリーヨーグルト	グリルベーコン ボイルドエッグ チーズ入りポテト餅 切干大根	ささみカツ ウインナーチーズ焼き 秋刀魚の生姜煮 ベーコンと秋野菜炒め	ミニドック チキンマヨマスタード焼き もやしとハムの和え物 パンヨーグルト	グリルドウインナー 肉団子 ハッシュドポテト 小松菜のゴマ和え
	7:00 \$ 8:00	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 12:15 \$ 12:55		A定食	イベント開催 母の日 ハンバーグカレー 907kcal	チキンの香草パン粉焼き 768 kcal	豚肉の葱塩炒め丼 693 kcal	鶏肉の南蛮ソース 655 kcal	ポークチャップ 522 kcal	ロコモコ丼 736 kcal	牛肉ともやしのオイスター炒め 635 kcal	
		B定食	ハンバーグカレー 907kcal	牛肉のスタミナ炒め丼 449 kcal	シーフードフライ 853 kcal	上海焼きそば 582 kcal	親子丼 677 kcal	えびカツレツ 655 kcal	焼き鶏丼 831 kcal	
		副菜	コロコロ野菜サラダ 春巻き 味噌汁	ツナサラダ 焼売 ライス・味噌汁	しらすと胡瓜の和え物 ごぼうと竹輪の玉子とじ ライス・味噌汁	おくらとツナの辛子和え 小松菜の胡麻和え ライス・味噌汁	ハムと玉葱のマリネ じゃこポテト ライス・味噌汁	アスパラのツナマヨ和え プリン ライス・味噌汁	ハムエッグフライ ごぼうサラダ 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	チキンカレー		
		丼&パスタ	ハンバーグカレー	牛肉のスタミナ炒め丼	味噌ラーメン	上海焼きそば	醤油ラーメン	ロコモコ丼		

夕食 16:30 \$ 18:30		A定食	茸とベーコンのクリームスパゲティ 692 kcal	鮭の葱味噌焼き 767 kcal	ハッシュドポーク 930 kcal	イベント開催 富士宮 焼きそば ポテト&玉子サラダ バナナ ライス	イタリアンチキングリル 902 kcal	白身魚の竜田揚げおろしポン酢 638 kcal	豚肉の蒲焼き丼 734 kcal
		副菜	コーンコロケ ティラミス スープ ライス	チキンカツ カップケーキチョコラ 味噌汁 ライス	ツナサラダ みかんゼリー スープ ライス	大根の和風サラダ セロビゼリー スープ ライス	卵と小松菜のソテー あまおう苺のゼリー 味噌汁 ライス	彩りマカロニサラダ メロンゼリー 味噌汁	
夜食 21:00 ~ 21:25		調理パン	いなり寿司	おにぎり	調理パン	肉巻きおにぎり			

★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。

ここに注目!! チロシンを摂取しよう!!

チロシンには、「思考能力と集中力を高める」効果があると言われています。
チロシンは脳に働きかけ活性化させる神経伝達物質の原材料で、チロシンの
含まれる頭がよくなる食べ物には、**しらす・大豆・たらこ・筍・チーズ**などがあります。



今月のメニューは、**近藤栄養士さん**が考えました!!

		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 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 鯖の味噌煮 いんげんタルタルソース 出汁巻き玉子	朝からザンギ!! 鮭のマヨネーズ焼き ひじき煮 キウイヨーグルト	グリルウインナー オムレツ ほうれん草のお浸し ツナといんげんのマヨ和え	グリルハム 赤魚の粕漬焼き ささみと小松菜の味噌マヨネーズ和え ブルーベリーヨーグルト	グリルチキン フライドポテト 小松菜の柚子和え 金時煮豆	肉団子 クリームシチュー アスパラのツナドレッシング 蜂蜜ヨーグルト	メンチカツ スクランブルエッグ ほうれん草とベーコンの炒め物 きんぴらごぼう
		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	ミックスプレート 947 kcal	かつ丼 734 kcal	チキンステーキレモンペッパー焼き 782 kcal	食育の日テーマは 「お茶」 抹茶ご飯と 豚挽肉カレー	韓国風鶏肉の照焼き丼 807 kcal	豚肉のスタミナ 623 kcal	厚切りポークの生姜焼き 691 kcal
		B定食	鶏肉とイカの唐揚げ味噌ソース 525 kcal	鮭の葱味噌焼き 702 kcal	エビフライ卵とじ丼 703 kcal		海老天ぶら盛り合わせ 664 kcal	牛肉あんかけご飯 630 kcal	デミハンバーグパスタ 737 kcal
		副菜	里芋の味噌そぼろあん 大根とツナの和風サラダ ライス・味噌汁	フルーツキャロットゼリー 春雨中華サラダ ライス・味噌汁	春巻き 海藻サラダ柚子胡椒風味 ライス・味噌汁	ささみとさつま揚げの味噌だれ 抹茶パバロア ライス・味噌汁	ポテトとアスパラのソテー 杏仁フルーツ ライス・味噌汁	豚肉と野菜のキムチ和え 冷奴 ライス・味噌汁	ブロッコリーとコーンのサラダ 揚げ餃子 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	かつ丼	味噌ラーメン	抹茶ご飯と豚挽肉カレー	塩ラーメン	牛肉あんかけご飯	

夕食	DINNER 16:30 \$ 18:30	A定食	桜ちらし寿司 572 kcal	豚肉の甘辛焼き 745 kcal	イベント開催 広東麺 595kcal 野菜コロッケ アイス風デザートチョコ味	焼き鶏丼 831 kcal	ジンギスカン 810 kcal	鮭の塩焼き 627 kcal	和風おろしハンバーグ 607 kcal
		副菜	チキンとブロッコリーのサラダ マドレーヌイチゴ味 味噌汁	ミモザサラダ オレンジ 味噌汁 ライス		いんげんのおかか和え はちみつレモンゼリー 味噌汁 ライス	きたあかりのポテトサラダ りんご 味噌汁 ライス	鶏肉唐揚げ パバロアシュークリーム 味噌汁 ライス	イカリングフライ ヨーグルト 味噌汁 ライス
夜食	21:00 ~ 21:25	焼きおにぎり	麻婆豆腐丼	調理パン	おにぎり	中華粽			

★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。

★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!! 頭の回転をよくする為には!!

脳はブドウ糖(ご飯、パン)がないと動いてくれません。ブドウ糖は蓄えておけないので、毎日補給しなければいけません。とくに、起床時はブドウ糖が不足しているので、朝食を食べないと頭がぼーっとしてしまいます。朝食を2時間後に脳が本調子で動き出すので、早起きと朝ごはんをしっかり食べるように心がけましょう。



ポイント

今月のメニューは、**近藤栄養士さん**が考えました!!

		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	 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	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 ス克蘭ブルエッグ 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 ジャ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						

昼食	 12:40 ~ 13:20	A定食	イベント開催	トンカツ	ビーフストロガノフ	照焼きチキンの テトサラダチーズ焼き ^ポ	豚肉たっぷり野菜炒め	牛丼
		グリルポークケイジャンソースサ ラダ仕立て 765 kcal	オホーツク網走 ザンギ丼 845kcal	ホタテのBPソース炒め 711 kcal	五目中華丼 728 kcal	照焼きチキンの テトサラダチーズ焼き 895 kcal	豚肉たっぷり野菜炒め 623 kcal	牛丼 825 kcal
B定食	白身魚のポテトチーズ焼き 747 kcal	ホタテのBPソース炒め 665 kcal		五目中華丼 631 kcal	白身魚の南蛮漬け 607 kcal	海老天丼 665 kcal	豆腐ハンバーグ胡麻ソース 307 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	カニ焼売 みかんゼリー 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	胡瓜と竹輪の梅マヨ和え 大学芋 ライス・味噌汁	かぼちゃとチーズのマヨ和え 餃子 ライス・味噌汁	ハムと玉葱のマリネ メンチカツ 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			ビーフカレー		
丼&パスタ	醤油ラーメン	オホーツク網走ザンギ丼	味噌ラーメン			海老天丼		

夕食	 16:30 ~ 18:30	A定食	イカと野菜の和風バター炒め	イベント開催	豚天南蛮あんかけ	ビーフシチュー	鶏竜田揚げ	ハヤシライス
		オムライス 738 kcal	310 kcal	こくとロカレー麺 650kcal 餃子 青りんごゼリー	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 フルーツキャロットゼリー スープ	肉団子 バナナ 味噌汁 ライス	もち巾着の煮物 ももの杏仁豆腐 味噌汁 ライス		彩りマカロニサラダ ミニ今川焼き スープ ライス	ジャが芋の胡麻マヨネーズ和え アイス風デザート苺 味噌汁 ライス	ミニ鮭フライ ヨーグルト風味パバロア スープ 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。

ここに注目!!

レシチンを摂取しよう!!

レシチンは、大豆食品、植物油、小魚に多く含まれています。
 レシチンは脳の神経伝達物質で、**記憶力や集中力向上**の
 手助けをしてくれます。



今月のメニューは、
近藤栄養士さん
 が考えました!!

		5月30日 月	5月31日 火	6月1日 水	6月2日 木	6月3日 金	6月4日 土	6月5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	ウインナー サケのマヨネーズ焼き れんこんときのこの炒め 厚焼き玉子	グリルベーコン オムレツ ツナとインゲンのマヨ和え 蜂蜜ヨーグルト	朝からザンギ!! チーズ入りスクランブル 法蓮草お浸し ひじき煮	グリルハム 鯖塩焼き だし巻玉子 キウイヨーグルト	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 ユーンフレーク 牛乳・ジュース						

昼食	 12:40 ~ 13:20	A定食	鶏つくねキンピラ丼	ポークチャップ	牛焼肉丼	鶏肉の味噌照り焼き	油淋鶏	回鍋肉丼
		B定食	イベント開催 かつ丼モダン紀行 タレカツ丼	鯖の味噌焼き 767 kcal	鶏そぼろ三色丼 799 kcal	野菜たっぷりタレカツ 697 kcal	エビチリ丼 553 kcal	ミートソーススパゲティ 622 kcal
副菜	大豆と野菜の明太子和え カニ焼売 味噌汁	ブロッコリーサラダ ごぼう巻き煮 ライス・味噌汁	ポテト&タマゴサラダ ホタテクリームコロッケ ライス・味噌汁	トマトとピーンズのサラダ フルーツキャロットゼリー ライス・味噌汁	魚介と春雨の中華サラダ 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	
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	鶏つくねキンピラ丼	味噌ラーメン	牛焼肉丼	塩ラーメン	ミートソーススパゲティ	

夕食	 16:30 ~ 18:30	A定食	豚肉の胡麻味噌焼き	肉団子のかに玉スープ	イベント開催	ビビンバ丼	ポークカツ デミソース	豆腐ハンバーグ胡麻ソース	牛肉と野菜のクッパ
		副菜	しめじの梅しそ和え コーヒーゼリー 味噌汁 ライス	ミニ白身魚フライ キウイ ライス	坦々麺 カニツメフライ アイス風デザート苺	焼売 オレンジ スープ 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	カレーライス	おにぎり	調理パン	あんまん・肉まん	焼きおにぎり			

★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。あらかじめご了承ください。

★定食には小鉢が2品、ライス、味噌汁が付きです。

★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!!

夏風邪の予防には!!

風邪の予防には、カロチンを摂取する事をお勧めします。緑黄色野菜(法蓮草・小松菜)などに含まれるカロチンには、**抗酸化作用**があって、活性酸素(体のさび)を取り除く効果があります。その効果から、体の**免疫機能**を高めて風邪予防に繋がるのです。



今月のメニューは、**近藤栄養士さん**が考えました!!