




		6月6日 月	6月7日 火	6月8日 水	6月9日 木	6月10日 金	6月11日 土	6月12日 日
朝食	 献立の他に 納豆・梅干し ふりかけ 味付きのりを 提供いたします	グリルハム さわらの照焼き 夏野菜のカラフル炒め 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 さつまいものシーザーサラダ	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 パインヨーグルト	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
		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	 12:40 13:20	A定食	カツカレー 891 kcal	豚肉の葱塩炒め丼	魚介入りホワイトシチュー	鶏肉の南蛮ソース	ロコモコ丼	牛肉ともやしのオイスター炒め
		B定食		768 kcal	693 kcal	522 kcal	655 kcal	736 kcal
副菜	449 kcal	シーフードフライ	親子丼	上海焼きそば	えびカツレツ	焼き鶏丼	831 kcal	
カレー	コロコロ野菜サラダ 春巻き 味噌汁	ひじきサラダ 焼売 スープ	しらすと胡瓜の和え物 にとマトのスタミナ炒め ライス・味噌汁	おくらとツナの辛子和え カニクリームコロッケ ライス・味噌汁	ほうれん草のブルーベリーサラダ 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	
丼&パスタ	チキンカレー チキンカレー チキンカレー チキンカレー	醤油ラーメン カツカレー 味噌ラーメン 上海焼きそば 塩ラーメン ロコモコ丼	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 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	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 チキンカレー チキンカレー	

夕食	 16:30 18:30	A定食	鮭の葱味噌焼き	ハッシュドポーク	野菜たっぷり味噌ラーメン	イタリアンチキングリル	白身魚の竜田揚げおろしポン酢	豚肉の蒲焼き丼
		副菜	692 kcal	767 kcal	930 kcal	546 kcal	902 kcal	638 kcal
夜食	コーンコロッケ ティラミス スープ ライス	チキンカツ カップケーキショコラ 味噌汁 ライス	ツナサラダ みかんゼリー スープ ライス	鶏のスパイシー焼き バナナ スープ ライス	大根の和風サラダ セノビーゼリー 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	
調理パン	調理パン いなり寿司 おにぎり 調理パン 調理パン 肉巻きおにぎり	調理パン いなり寿司 おにぎり 調理パン 調理パン 肉巻きおにぎり	調理パン いなり寿司 おにぎり 調理パン 調理パン 肉巻きおにぎり	調理パン いなり寿司 おにぎり 調理パン 調理パン 肉巻きおにぎり	調理パン いなり寿司 おにぎり 調理パン 調理パン 肉巻きおにぎり	調理パン いなり寿司 おにぎり 調理パン 調理パン 肉巻きおにぎり	調理パン いなり寿司 おにぎり 調理パン 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。  
 ★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。

★お米は道産米を使用しております。

## 栄養士さんからのワンポイント!!





夏野菜のカラフル炒め…アスパラに含まれる、ビタミンB1が効率よく炭水化物をエネルギーに変え、集中力を高めます!!  
 ひじきサラダ…今は男子も美肌の時代!!!手軽にビタミンCがたっぷりどれくらい入りますよ♪亜鉛・鉄分も豊富でやる気MAX!!  
 にとマトのスタミナ炒め…卵に含まれるアラキドン酸が記憶力を高め、にとに含まれるアリシンは疲労回復効果が期待されます  
 さつまいものシーザーサラダ…さつまいもは脳のエネルギーとなる糖質を緩やかに吸収するので、集中力が持続しますよ!!  
 ほうれん草のブルーベリーサラダ…ほうれん草やカボチャでストレスを緩和し、ブルーベリーで目の疲れを改善、集中力を高めて勉強をがんばりましょう!!


赤文字のメニューは、私たちが考えました。  
 食事はバランスを考えて、  
 副菜もしっかり食べましょう

北海道内科リウマチ科事業所 NTT東日本札幌病院事業所  
 齊藤 菜々美管理栄養士さん 渡邊 侘奈栄養士さん  
 土屋 璃奈栄養士さん



		6月13日 月	6月14日 火	6月15日 水	6月16日 木	6月17日 金	6月18日 土	6月19日 日
朝食	 献立の他に 納豆・梅干し ふりかけ 味付きのりを 提供いたします	グリルベーコン 鯖の味噌煮 <b>大豆のカレー炒め</b> 出汁巻き玉子	鶏唐揚げ 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 <b>さつまいものハニーレモン煮</b> 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	 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	<b>根室名物 エスカロップ</b> 721 kcal	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	鶏肉とイカの唐揚菜味ソース 525 kcal	鮭の葱味噌焼き 702 kcal	エビフライ卵とじ丼 703 kcal		海老天ぷら盛り合わせ 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 <b>くるみとチーズのわさびボン時サラダ</b> 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	ささみとさつまいもの味噌だれ 蕪餅頭 ライス・味噌汁	<b>蓮根サラダ</b> シーフードステーキ 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	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		塩ラーメン	牛肉あんかけご飯			

夕食	 16:30 ~ 18:30	A定食	気仙沼フカヒレ丼 562 kcal	豚肉の甘辛焼き 745 kcal	塩とんこつラーメン 504 kcal	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	餃子 アイス風デザートチョコ味 味噌汁 ライス	<b>芋サラダ</b> 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	チキンナゲット&ポテト パパ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。

★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。

★お米は道産米を使用しております。

**栄養士さんのここに注目!!**



**大豆のカレー炒め**…大豆のレシチンとキャベツのビタミンB6で記憶力UP!!カレー粉のクミンの作用で脳をイキイキ活性化!!  
**くるみとチーズのわさびボン酢サラダ**…くるみは記憶力の向上と美肌効果があると言われていいます。これで、君も美男子に、…  
**さつまいものハニーレモン煮**…勉強の敵、眠気を防ぐには、さつまいもがいいんです!!食べるのなら、「今でしょ!!」  
**芋サラダ**…眠気防止の「さつまいも」、脳活性化の「くるみ」、鉄分豊富な「ひじき」、食の三銃士がここにそろい踏み!!  
**蓮根サラダ**…食感を楽しむ和風サラダ!!よく噛んで食べる事で、脳の活性化・集中力UP!! カルシウムたっぷりなあれ?もプラス!

**赤字のメニューは、私たちが考えました。**  
**食事はバランスを考えて、**  
**副菜もしっかり食べましょう**


函館渡邊病院事業所

日鋼記念病院事業所

田中 三紀子栄養士さん  
 福島 舞栄養士さん  
 山口 杏紗栄養士さん

齊藤 加奈子栄養士さん



	6月20日 月	6月21日 火	6月22日 水	6月23日 木	6月24日 金	6月25日 土	6月26日 日	
朝食 献立の他に 納豆・梅干し ふりかけ 味付きのりを 提供いたします	 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  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	ウインナー スクランブルエッグ <b>もやしのマヨポン和え</b> ひじき煮  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	グリルハム 鯖の七味焼き エッグサラダ 蜂蜜ヨーグルト  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	ソーセージカツ 肉じゃが <b>イカとカリフラワーのカレークリーム煮</b> 菜の花の京風白和え  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  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	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  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	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

昼食	12:40 \$ 13:20	A定食	グリルポークケイジャンソース サラダ仕立て 765 kcal	札幌発 スープカレー 768kcal	トンカツ 711 kcal	ビーフストロガノフ 728 kcal	照焼きチキンの 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	<b>しゃきしゃきほうれんそうのサラダ</b> 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 <b>豆腐のアジアンサラダ</b> 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	<b>四川風納豆腐</b> 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	ビーフカレー	ビーフカレー	
		丼&パスタ	醤油ラーメン	スープカレー	味噌ラーメン	五目中華丼	塩ラーメン	海老天丼	

夕食	16:30 \$ 18:30	A定食	オムライス 738 kcal	イカと野菜の和風バター炒め 310 kcal	イベント開催 照焼きチキン丼 食べ放題!! 揚げたこ焼き スープ	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	じゃ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 ヨーグルト風味ババロア 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。

★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。

★ お米は道産米を使用しております。

## 栄養士さんのここに注目!!



**しゃきしゃきほうれんそうのサラダ**…法蓮草を食べると、血流促進! 頭脳がフル回転!! じゃことナッツも入れて栄養満点です!!  
**もやしのマヨポン和え**…ヘルシーな鶏胸肉と新鮮な野菜を使用しやさしい味に仕上げました。疲労回復やストレス緩和に効果あり!!  
**豆腐のアジアンサラダ**…カルシウム・DEAEPA・食物繊維・ビタミンがたっぷり入った一品です。ソースにも栄養が詰まっていますよ!!  
**イカとカリフラワーのカレークリーム煮**…カレー粉には脳活性化のパワー満載!! イカに含まれるタウリンは眼精疲労回復に効果あります!!  
**四川風納豆腐**…挽肉の代わりにひきわり納豆を使用する事により、よりたくさんの栄養素を含んだ一品に仕上げました。

**赤字のメニューは、私たちが考えました。**  
**食事はバランスを考えて、**  
**副菜もしっかり食べましょう**

札北事業所  
吉村 光代栄養士さん

日鋼記念病院事業所  
佐藤 紗佳子栄養士さん

北海道大学病院事業所

荒島 あす美栄養士さん  
鹿野 百美栄養士さん



		6月27日 月	6月28日 火	6月29日 水	6月30日 木	7月1日 金	7月2日 土	7月3日 日
朝食 献立の他に 納豆・梅干し ふりかけ 味付きのりを 提供いたします	BREAKFAST 7:00 \$ 8:00	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	鶏唐揚げ 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 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	鶏つくねキンピラ丼 702 kcal	ポークチャップ 512 kcal	牛焼肉丼 705 kcal	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	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	鮭のマヨネーズ焼き 759 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	DINNER 16:30 \$ 18:30	A定食	豚肉の胡麻味噌焼き 690 kcal	肉団子のかに玉スープ 686 kcal	醤油チャーシュー麺 496 kcal	イベント開催 食べ放題!! ローストチキン サツマイモのレモン煮 ミックスサラダ	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	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	イタリアン餃子 アイス風デザートチョコ ライス	エスカベッシュ プリン スープ ライス	チキンナゲット&ポテト 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。

**ここがポイント!!**

食育今月のテーマ「みょうが」

みょうがは、俗に「食べると物忘れがひどくなる」と言われていますが、学術的な根拠はなく、栄養学的にもそのような成分は含まれていません。逆に香り成分に集中力を増す効果がある事が明らかになっています。



AIM SERVICES CO.,LTD.