

		9月5日 月	9月6日 火	9月7日 水	9月8日 木	9月9日 金	9月10日 土	9月11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	ウインナー サケのマヨネーズ焼き じゃがいもと挽肉炒め 青野菜の胡麻和え マカロニサラダ 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&ポテト 目玉焼き ベジタコレタス添え 筑前煮 ツナデップ 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	グリルベーコン スクランブルエッグ ハムと玉葱のマリネ 高野豆腐の煮物 パンプキンサラダ 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	鶏唐揚げ 温泉卵 ツナとインゲンのマヨ和え ひじき煮 スパゲティーサラダ 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 鯖の塩焼き 卵豆腐 きのことコーンのバターソテー HC6品目のサラダ 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	メンチカツ 白菜とエノキのカレー炒め ブロッコリーの明太子マヨ和え 切干大根 ごぼうサラダ 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 オムレツ 小松菜カニカマ和え さつま揚げと大根の煮物 山芋サラダ 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	チーズハンバーグとエビフライ 379 kcal	厚切りポーク生姜焼き 320 kcal	グリルチキントマトソース 474 kcal	海鮮あんかけ丼 599 kcal	 ソースカツ丼 693kcal	ヒレカツ 300 kcal	豚肉の胡麻味噌焼き 320 kcal
		B定食	鶏天丼 771 kcal	海老フライ卵とじ丼 726 kcal	ビビンバ丼 662 kcal	豚肉冷しゃぶゴマダレ 473 kcal		鶏そぼろ三色丼 800 kcal	鯖の塩焼き 415 kcal
副菜	豆腐サラダ がんと小松菜の煮物 味噌汁	春巻き 豆腐と菜の花の炒め ライス・味噌汁	餃子 ツナと白菜の煮物 ライス・味噌汁	かぼちゃコロッケ ブロッコリーとコーンのサラダ ライス・味噌汁	カリフラワーとハムのマリネ アスパラソテー ライス・味噌汁	大根とカニカマのサラダ 杏仁白玉 ライス・味噌汁	海鮮大焼売 オレンジ 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	塩ラーメン	海老フライ卵とじ丼	味噌ラーメン	海鮮あんかけ丼	醤油ラーメン	鶏そぼろ三色丼			

夕食	 16:30 18:30	A定食	唐揚げカレー 971 kcal	野菜たっぷり醤油ラーメン 401 kcal	ミートソーススパゲティー 672 kcal	スパイシーチキングリル 424 kcal	シーフードフライ 544 kcal	豆腐ハンバーグ照焼きソース 321 kcal	豚肉とたっぷり野菜炒め 252 kcal
		副菜	大根と小海老の和え物 ミックスサラダ スープ	揚げ餃子野菜あんかけ ミックスサラダ ライス	キクラゲともやしの玉子炒め ミックスサラダ スープ ライス	鶏つくねの根菜煮 ミックスサラダ 味噌汁 ライス	めかぶと大根の和え物 ミックスサラダ 味噌汁 ライス	枝豆ペペロンチーノ ミックスサラダ 味噌汁 ライス	カレーコロッケ ミックスサラダ 味噌汁 ライス
夜食	21:00 ~ 21:25	五目炒飯	パン	いなり寿司	おにぎり・かつお	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。



**ポイント!!**

～～～カルシウムを摂って骨を丈夫にしよう!! ①～～～

背が伸びて、骨も活発に作られる中学・高校時代はカルシウムを積極的に摂りましょう。牛乳・乳製品以外でも

小魚や海藻、小松菜などの緑黄色野菜、豆腐など残さず食べるようにして行きましょう。



	9月12日 月	9月13日 火	9月14日 水	9月15日 木	9月16日 金	9月17日 土	9月18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	ウインナー さわらの照焼き 白菜とおかかの梅和え 肉団子甘酢あんかけ マカロニサラダ 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&ポテト 目玉焼き <b>おくらとしらすのわさび和え</b> 竹輪と根菜の煮物 ツナディップ 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	グリルベーコン スクランブルエッグ 豆とキャベツのドレッシング和え ゴーヤチャンプル パンプキンサラダ 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	チキンナゲット 温泉卵 アスパラ胡麻和え 切干大根 スパゲティーサラダ 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 鯖の塩焼き ほうれん草のりかけ 焼きビーフン <b>ねばね〜ばサラダ</b> 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	メンチカツ トマトとビーンズのサラダ 冷奴 肉じゃが ごぼうサラダ 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 オムレツ 小松菜としらすの和え物 れんこんときこのオイスター炒め 山芋サラダ 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	<b>豚肉と長芋のさっぱり炒め</b> 488 kcal	煮カツ 497 kcal	<b>豚肉と彩り野菜のスタミナ焼き</b> 227 kcal	チキンのミソマヨ焼き 465 kcal	チキン南蛮 602 kcal	焼き鳥丼 799 kcal	チキンの香草パン粉焼き 532 kcal
	B定食	海老天丼 665 kcal	麻婆豆腐丼 670 kcal	銀鮭の塩糍漬け焼き 277 kcal	五目あんかけ焼きそば 696 kcal	ビーフジンジャー 403 kcal	オムハヤシ 495 kcal	秋刀魚と豆腐のきのご飯 480 kcal
	副菜	10品目サラダ 里芋とがんもの煮物 味噌汁	ごぼうと春雨のチャプチェ 柚子胡椒風味の海草サラダ スープ	いんげんのきんぴら ポテト磯チーズ和え ライス・味噌汁	チキンサラダの柚子胡椒風味 豚肉キムチ豆腐 ライス・味噌汁	エビとキャベツの玉子炒め 春雨の中華サラダ ライス・味噌汁	アスパラと挽肉のカレーマヨ和え イカと海草サラダの酢の物 ライス・味噌汁	ハムエッグフライ 厚揚げの中華風そぼろ煮 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	味噌ラーメン	麻婆豆腐丼	醤油ラーメン	五目あんかけ焼きそば	塩ラーメン	焼き鳥丼	

夕食 16:30 \$ 18:30	A定食	鶏唐揚げ胡麻マヨ丼 963 kcal	久留米名物 こってりトンコツラーメン 498kcal	ハンバーグクリームソース 275 kcal	ポークソテー 362 kcal	白身魚と野菜の揚げ煮 361 kcal	ビーフトマトパスタ 946 kcal	和風おろしハンバーグ 238 kcal
	副菜	レンコンと豚肉味噌炒め ミックスサラダ スープ ライス	焼売 ミックスサラダ ライス	豚肉と里芋と大根の煮物 ミックスサラダ ライス	<b>茄子とズッキーニのオイスター炒め</b> ミックスサラダ 味噌汁 ライス	葉大根と干エビの炒め物 ミックスサラダ 味噌汁 ライス	キャベツとスナックエンドウの炒め ミックスサラダ スープ ライス	ごぼうとれんこんの金平 ミックスサラダ 味噌汁 ライス
夜食 21:00 ~ 21:25		焼きおにぎり	パン	おにぎり(いりこ菜)	十五夜 月見団子	豚肉スタミナ丼		

★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。

## 栄養士さんのここに注目!! AIM SERVICES CO.,LTD.

### 今月の栄養士PRJのテーマ「身体(健康)に良いメニュー」

豚肉と長芋のさっぱり炒め・・・クエン酸豊富な酢とビタミンB1豊富な豚肉で疲労回復!!

おくらとしらすのわさび和え・・・しらすにはカルシウムの他にビタミンDを豊富に含んでいます。

めかぶに含まれるビタミンKは、成長期には特に摂って頂きたい栄養素です。

豚肉と彩り野菜のスタミナ焼き・・・ビタミンB1を豊富に摂れる、疲労回復元気メニューです!!

茄子とズッキーニのオイスター炒め・・・旬の野菜を使い、栄養面もいい、ご飯のすすむ一品!!

ねばね〜ばサラダ・・・ねばねば食材は腸の味方!!食べれば、季節の変わり目も元気いっぱい!!!



赤文字のメニューは、私達が考えました。

食事はバランスを考えて、  
副菜もしっかりたべましょう

北海道大学病院事業所 栗盛 純子栄養士さん

王子総合病院事業所 坂田 なつみ栄養士さん

函館渡辺病院事業所 福島 舞栄養士さん

日鋼記念病院事業所 齋藤 加奈子栄養士さん

		9月19日 月	9月20日 火	9月21日 水	9月22日 木	9月23日 金	9月24日 土	9月25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	ウインナー サケのマヨネーズ焼き ピリ辛おからレタス添え 青野菜の胡麻和え マカロニサラダ 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&ポテト 目玉焼き ウインナーとキャベツの炒め サツマ芋のレモン煮 ツナディップ 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	グリルベーコン スクランブルエッグ いかとめかぶのわさび和え 高野豆腐の煮物 パンプキンサラダ 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	鶏唐揚げ 温泉卵 ツナとインゲンのマヨ和え ひじき煮 スパゲティーサラダ 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 鯖の塩焼き 卵豆腐 きのことコーンのバターソテー HC6品目のサラダ 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	メンチカツ 白菜とエノキのカレー炒め ブロッコリーの明太子マヨ和え 切干大根 ごぼうサラダ 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 オムレツ 小松菜カニカマ和え さつま揚げと大根の煮物 山芋サラダ 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
		7:00 S 8:00						

昼食	 12:40 S 13:20	A定食	牛井 825 kcal	 食育の日テーマは 「里芋」 鶏肉の里芋 チーズ焼き	豚肉キムチマヨネーズ丼 869 kcal	胡麻ソースとんかつ 420 kcal	鶏肉ときのこの七味炒め 249 kcal	スタミナ焼肉チャーハン 672 kcal	焼うどん 493 kcal
		B定食	大きなメンチカツ 442 kcal	ミックスフライ 438 kcal	ミートソーススパゲティー 672 kcal	ビビンバ丼 662 kcal	鱈の葱味噌焼き 219 kcal	白身魚の竜田揚げおろしポン酢	269 kcal
副菜	さつま芋のマヨ和え さつま揚げとこんにゃく煮 ライス・味噌汁	フルーツキャロットゼリー 豚肉と野菜のキムチ和え ライス・味噌汁	コーンコロッケ 白菜のゆかり和え ライス・味噌汁	胡瓜と竹輪の梅マヨ和え あすばらときのこのソテー ライス・味噌汁	大学芋 ハチミツレモンゼリー ライス・味噌汁	えびクリームコロッケ ひじきとがんもの煮物 ライス・味噌汁	餃子 大根とカニマヨ和え 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			
丼&パスタ		醤油ラーメン	味噌ラーメン		塩ラーメン	スタミナ焼肉チャーハン			

夕食	 16:30 S 18:30	A定食	鶏肉の味噌照焼き 376 kcal	鮭のチャンチャン焼き 179 kcal	オム焼きそば 667 kcal	チキンカツ 366 kcal	 本場琉球の味 沖縄そば 412kcal 揚げ焼売・サラダ・ライス	豚肉の生姜炒め 309 kcal	八宝菜 229 kcal
		副菜	エビカツ ミックスサラダ 味噌汁 ライス	チリコンカン ミックスサラダ あったかゴマ豆乳スープ ライス	笹かまぼこの胡麻衣揚げ ミックスサラダ ワンタンスープ おにぎり	さっぱり変わり奴 ミックスサラダ 味噌汁 ライス	さつま芋の甘辛煮 ミックスサラダ 味噌汁 ライス	ごぼうの卵とじ ミックスサラダ 野菜スープ ライス	
夜食	21:00 ~ 21:25	パン	麻婆豆腐丼	おにぎり・ツナマヨ	親子丼	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。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。

栄養士さんのここに注目!!

AIM SERVICES CO., LTD.

今月の栄養士PRJのテーマ「身体(健康)に良いメニュー」

ピリ辛おからレタス添え…おからは食物繊維が多く腸内環境を整える効果が期待できますよ!!

あったかゴマ豆乳スープ…豆乳にはストレス解消や脳を活性化させる効果があります。また、ごまはアフリカでは、「ベネ」と呼ばれ、「幸せを招く植物」の意味があります。

いかとめかぶのわさび和え…実はいかには、栄養ドリンクでおなじみの、タウリンが豊富に含まれているんですよ!!

さっぱり変わり奴…豆腐には成長期に必要な、良質なたんぱく質が豊富に含まれていますよ!!

鶏肉ときのこの七味炒め…七味にはカプサイシンが含まれており、脂肪燃焼効果がUPしますよ!!



赤文字のメニューは、私達が考えました。

食事はバランスを考えて、  
副菜もしっかりたべましょう

- 函館渡辺病院事業所 猪熊 萌子 栄養士さん
- NTT東日本札幌病院事業所 渡邊 伶奈 栄養士さん
- 王子総合病院事業所 坂田 なつみ 栄養士さん
- 日鋼記念病院事業所 岩井 勇也 栄養士さん

		9月26日 月	9月27日 火	9月28日 水	9月29日 木	9月30日 金	10月1日 土	10月2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		ウインナー さわらの照焼き 白菜とおかかの梅和え 出汁巻き玉子 マカロニサラダ 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&ポテト 目玉焼き きゅうりとイカの中華和え 竹輪と根菜の煮物 ポテトサラダ 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	グリルベーコン スクランブルエッグ 豆とキャベツのドレッシング和え ゴーヤチャンプル パンプキンサラダ 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	チキンナゲット 温泉卵 アスパラ胡麻和え 切干大根 スパゲティサラダ 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 鯖の塩焼き 春雨と法蓮草のナムル <b>根菜のジンジャー炒め</b> HC6品目のサラダ 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	メンチカツ トマトとビーンズのサラダ 冷奴 肉じゃが ごぼうサラダ 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 オムレツ 小松菜としらすの和え物 れんこんときのこオイスター炒め 山芋サラダ 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
	7:00 S 8:00							

昼食		A定食	ザンギ定食	豚カツとハムカツ	照焼きチキンのポテサラ焼き	タコス・ライスボウル	ロコモコ丼	ポークカツデミソース	回鍋肉
			509 kcal	393 kcal	377 kcal	618 kcal	712 kcal	332 kcal	229 kcal
B定食	12:40 S 13:20	副菜	鯖味噌焼き	<b>鰯フライのラビゴットソースかけ</b>	豚丼	<b>ハニー梅マスタードムニエル</b>	牛肉の生姜炒め	照焼きチキン丼	海鮮塩焼きそば
			808 kcal	485 kcal	748 kcal	244 kcal	472 kcal	804 kcal	590 kcal
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	豚バラ塩炒め丼	味噌ラーメン		照焼きチキン丼		

夕食		A定食	夏野菜と鰯のマリネ	タンドリーチキン	豚肉の胡麻味噌焼き	温玉ねぎ塩ザンギ丼	味噌野菜ラーメン	白身魚と焼豆腐の煮物	豚塩カルビ焼肉
			213 kcal	386 kcal	320 kcal	985 kcal	404 kcal	341 kcal	433 kcal
副菜	16:30 S 18:30	副菜	<b>味噌バター肉じゃが</b>	焼売	<b>えびとほうれん草のグラタン</b>	スイカ	鶏の唐揚げ	じゃが芋のり塩きんぴら	ササミカツ
			ミックスサラダ	ミックスサラダ	ミックスサラダ	ミックスサラダ	味噌汁	味噌汁	味噌汁
ライス			ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	
夜食	21:00 ~ 21:25		焼きおにぎり	カレーライス	親子丼	おにぎり・鮭	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。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。

★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!! AIM SERVICES CO., LTD.

### 今月の栄養士PRJのテーマ「身体(健康)に良いメニュー」

味噌バター肉じゃが・・・じゃが芋は、脳のエネルギーとなる炭水化物が多く含まれていて、豚肉と一緒に摂る事で、効率よくエネルギーに変える事が出来ます。

鰯フライのラビゴットソースかけ・・・ラビゴットとは、フランス語で「元気を回復させる」と言う意味があります。

えびとほうれん草のグラタン・・・ほうれん草には、カルシウムや風邪予防に効果的なビタミンCが含まれています。

ハニー梅マスタードムニエル・・・さっぱりとして、食が進みます。疲労回復・美肌効果が期待できますよ!!

根菜のジンジャー炒め・・・ごぼうには、免疫力を高め風邪予防の効果、体を温める生姜と一緒に食べて、風邪をひかない身体作りをしていきましょう。



赤文字のメニューは、私達が考えました。

食事はバランスを考えて、  
副菜もしっかりたべましょう

- NTT東日本札幌病院事業所 土屋 璃奈栄養士さん
- NTT東日本札幌病院事業所 多田 有希栄養士さん
- 王子総合病院事業所 坂田 なつみ栄養士さん
- 函館渡辺病院事業所 田中 三紀子栄養士さん
- NTT東日本札幌病院事業所 渡邊 伶奈栄養士さん