

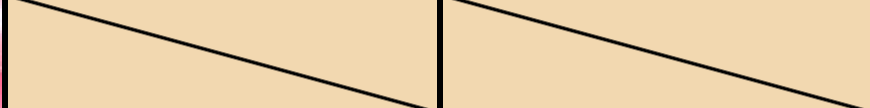


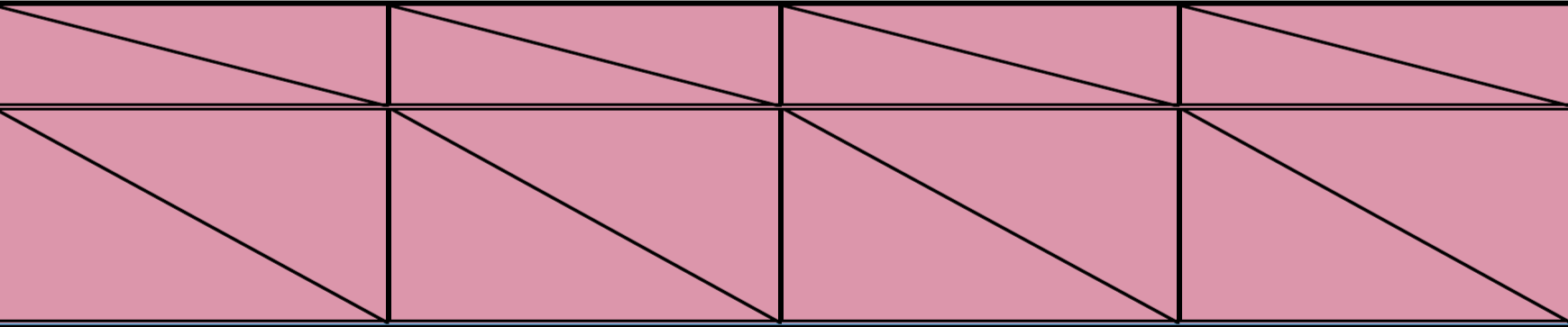




		4月3日 月	4月4日 火	4月5日 水	4月6日 木	4月7日 金	4月8日 土	4月9日 日	
朝食	 献立の他に 納豆・梅干し ふりかけ 味付きのりを 提供いたします	<h2>お帰りなさい & 入学おめでとう</h2>					ウインナードック 秋刀魚生姜焼き 切干大根 白菜とエノキのカレー炒め グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース	グリルチキン 赤魚の塩焼き オムレツ さつま揚げと大根の煮物 グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ジュース	
							豚肉のスタミナ炒め 681 kcal	チキンソテーデミソース 729 kcal	
昼食	 A定食 B定食 カレー定食 ラーメン定食 副菜	<h2>お帰りなさい & 入学おめでとう</h2>					鶏天丼 594 kcal	ヒレカツカレー 744 kcal	
									
									
							がんもと小松菜の煮物 春巻き ライス・味噌汁	ポテトカレーソテー 青りんごゼリー ライス・味噌汁	
夕食	 A定食 副菜						豚肉のキムチマヨネーズ 519 kcal	鮭のチーズ焼き 686 kcal	海老たま丼 609 kcal
							りんご ミックスサラダ 味噌汁 ライス	ホタテクリームコロッケ ミックスサラダ 豚汁 ライス	味噌おでん ミックスサラダ 味噌汁 ライス
夜食	21:00 ~ 21:25						照焼きチキンマン		

★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




~~~~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10日 月                                                                                        | 4月11日 火                                                                                       | 4月12日 水                                                                                            | 4月13日 木                                                                                            | 4月14日 金                                                                                             | 4月15日 土                                                                              | 4月16日 日                                                                                           |
|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食<br>献立の他に<br>納豆・梅干し<br>ふりかけ<br>味付きのりを<br>提供いたします |  | ウインナー<br>さわらの照焼き<br>白菜とおかかの梅和え<br>出汁巻き玉子<br>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 | ポテトフライ<br>目玉焼き<br>竹輪と根菜の煮物<br>ヨーグルト(蜂蜜)<br>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 | グリルベーコン<br>スクランブルエッグ<br>ゴーヤチャンプル<br>パンプキンサラダ<br>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 | チキンナゲット<br>すけそうだらの粕漬け焼き<br>切干大根<br>スパゲティーサラダ<br>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 | ハンバーグ<br>鯖の塩焼き<br>春雨とほうれん草<br>ヨーグルト(フルーツカクテル)<br>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 | ウインナードック<br>肉じゃが<br>冷奴<br>オレンジ<br>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 | グリルチキン<br>赤魚の塩焼き<br>オムレツ<br>れんこんときのこオイスター炒め<br>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 |
|                                                    | 7:00<br>S<br>8:00                                                                 |                                                                                                |                                                                                               |                                                                                                    |                                                                                                    |                                                                                                     |                                                                                      |                                                                                                   |

|                           |                                                                                   | A定食                             | ミックスフライ                             | フライドチキンサラダ仕立て                        | 肉団子と鶏唐揚げ甘酢炒め                          | チキンステーキレモンペッパー焼き           | 豚肉の胡麻みそ焼き                          | カレー南蛮うどん                          |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| 昼食<br>12:40<br>S<br>13:20 |  | バジルチキンチーズ焼き<br>769 kcal         | 737 kcal                            | 940 kcal                             | 949 kcal                              | 790 kcal                   | 678 kcal                           | 955 kcal                          |
|                           | B定食                                                                               | 黒五目醤油炒飯<br>593 kcal             | ビビンバーク井<br>1066 kcal                | 豚月見井<br>761 kcal                     | 札幌名物ジンギスカン<br>734 kcal                | カツ井<br>741 kcal            | カレーピラフとハーブチキン<br>862 kcal          | 海鮮チリソース井<br>533 kcal              |
|                           | カレー定食                                                                             | チキンカレー<br>702 kcal              | チキンカレー<br>702 kcal                  | チキンカレー<br>702 kcal                   | チキンカレー<br>702 kcal                    | チキンカレー<br>702 kcal         |                                    |                                   |
|                           | ラーメン定食                                                                            | 醤油ラーメン<br>448 kcal              | 味噌ラーメン<br>476 kcal                  | 塩ラーメン<br>431 kcal                    | 醤油ラーメン<br>448 kcal                    | 味噌ラーメン<br>476 kcal         |                                    |                                   |
|                           | 副菜                                                                                | 五目金平<br>フルーツキャロットゼリー<br>ライス・味噌汁 | 湯豆腐そぼろあん<br>春雨とほうれん草のナムル<br>ライス・味噌汁 | キャベツの田舎炒め<br>ブロッコリー洋風胡麻和え<br>ライス・味噌汁 | 厚揚げと白菜の味噌炒め<br>胡瓜と竹輪の梅マヨ和え<br>ライス・味噌汁 | コーンコロケ<br>海藻サラダ<br>ライス・味噌汁 | 卵ともやしの炒め<br>小松菜とツナの辛子和え<br>ライス・味噌汁 | ささみ梅しそ揚げ<br>もやしとハムの和え物<br>ライス・味噌汁 |

|                           |                                                                                     | A定食                         | 豚肉の生姜炒め                           | 鶏肉の南蛮あんかけ                         | 鯖の西京焼き                      | 塩野菜ラーメン                         | 野菜ゴロゴロハヤシライス                      | 台湾炒飯                           | 豚肉のピザ風焼き |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|----------|
| 夕食<br>16:30<br>S<br>18:30 |  | 715 kcal                    | 923 kcal                          | 729 kcal                          | 406 kcal                    | 637 kcal                        | 468 kcal                          | 841 kcal                       |          |
|                           | 副菜                                                                                  | 焼売<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | 温野菜カレー風味<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | 厚揚げキムチ炒め<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | 餃子<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | みかんゼリー<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | イカと大根の煮物<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<br>21:00<br>~<br>21:25 |                                                                                     | パン                          | おにぎり・いりこ菜                         | カレーライス                            | パン                          | ピザまん                            |                                   |                                |          |

★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



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17日 月                                                                                        | 4月18日 火                                                                                     | 4月19日 水                                                                                                          | 4月20日 木                                                                                               | 4月21日 金                                                                                            | 4月22日 土                                                                                         | 4月23日 日                                                                                       |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | <br>献立の他に<br>納豆・梅干し<br>ふりかけ<br>味付きのりを<br>提供いたします | ウイナー<br>鮭塩焼き<br>白菜と油揚げの炒め煮<br>ヨーグルト(キウイ)<br>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 | ポテトフライ<br>目玉焼き<br>高野豆腐の野菜添え<br>杏仁フルーツ<br>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 | グリルベーコン<br>スクランブルエッグ<br>とろろ芋<br>パンプキンサラダ<br>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                   | 鶏の唐揚<br>すけそうだらの粕漬け焼き<br>ひじき煮<br>ヨーグルト(フルーツカクテル)<br>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 | ハンバーグ<br>鯖の塩焼き<br>きのことコーンのバターソテー<br>グレープフルーツ<br>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 | ウイナードック<br>秋刀魚生姜煮<br>白菜とエノキのカレー炒め<br>切干大根<br>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 | グリルチキン<br>赤魚の塩焼き<br>オムレツ<br>さつま揚げと大根の煮物<br>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 |
|    |                                                                                                                                   | 7:00<br>\$<br>8:00                                                                             |                                                                                             |                                                                                                                  |                                                                                                       |                                                                                                    |                                                                                                 |                                                                                               |
| 昼食 | <br>12:40<br>\$<br>13:20                         | A定食<br>豚挽肉の味噌炒め丼<br>665 kcal                                                                   | 油淋鶏<br>955 kcal                                                                             | ポーク味噌マヨソース<br>781 kcal                                                                                           | 焼きカレーハンバーグ<br>705 kcal                                                                                | 照焼きチキン丼<br>813 kcal                                                                                | 鶏唐揚げ胡麻マヨ丼<br>985 kcal                                                                           | 牛焼肉定食<br>707 kcal                                                                             |
|    |                                                                                                                                   | B定食<br>チキンクリーム煮<br>754 kcal                                                                    | しらすと桜えびの春パスタ<br>909 kcal                                                                    |  鯖とまるごとピーマンのスパゲティー<br>610kcal | 回鍋肉<br>713 kcal                                                                                       | 豚肉たっぷり野菜炒め<br>633 kcal                                                                             | ミックスプレート<br>680 kcal                                                                            | ソース焼きそば<br>544 kcal                                                                           |
|    |                                                                                                                                   | カレー定食<br>ポークカレー<br>877 kcal                                                                    | ポークカレー<br>877 kcal                                                                          | ポークカレー<br>877 kcal                                                                                               | ポークカレー<br>877 kcal                                                                                    | ポークカレー<br>877 kcal                                                                                 | ポークカレー<br>877 kcal                                                                              |                                                                                               |
|    |                                                                                                                                   | ラーメン定食<br>醤油ラーメン<br>448 kcal                                                                   | 味噌ラーメン<br>476 kcal                                                                          | 塩ラーメン<br>431 kcal                                                                                                | 醤油ラーメン<br>448 kcal                                                                                    | 味噌ラーメン<br>476 kcal                                                                                 | 塩ラーメン<br>431 kcal                                                                               |                                                                                               |
|    |                                                                                                                                   | 副菜<br>大根の中華そぼろあん<br>春雨サラダ<br>ライス・味噌汁                                                           | 大学芋<br>豆腐じゃこサラダ<br>ライス・味噌汁                                                                  | さつま揚げとこんにゃく煮<br>白菜と胡瓜のなめ茸和え<br>ライス・味噌汁                                                                           | 中華風金平<br>ポテトサラダ<br>ライス・味噌汁                                                                            | ジャーマンポテト<br>ブロッコリーのサラダ<br>ライス・味噌汁                                                                  | 白滝の五目炒め煮<br>ほうれん草の納豆和え<br>ライス・味噌汁                                                               | 海鮮焼売<br>もやしと竹輪の辛子和え<br>ライス・味噌汁                                                                |
| 夕食 | <br>16:30<br>\$<br>18:30                       | A定食<br>シーフードパエリア<br>503 kcal                                                                   | 鯖の竜田揚げ<br>850 kcal                                                                          | ソースチキнкаツ丼<br>753 kcal                                                                                           | ビーフシチュー<br>1002 kcal                                                                                  | ジンギスカン祭り<br>プルコギ<br>869 kcal                                                                       | 鶏の春キャベツのさっぱり煮<br>573 kcal                                                                       |                                                                                               |
|    |                                                                                                                                   | 副菜<br>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                                                      | 焼きビーフンカレー風味<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス                                                        | 春雨と挽肉のさっと炒め<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス                                                                             | 里芋の味噌そぼろあん<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス                                                                   | 食べやすい味付けを<br>使用し、ラムの他に<br>豚肉もご用意致します。                                                              | 梅じゃこオクラの冷奴<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス                                                             | 海老玉子炒め<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス                                                               |
| 夜食 | 21:00<br>~<br>21:25                                                                                                               | いなり寿司                                                                                          | パン                                                                                          | おにぎり(梅)                                                                                                          | 五目炒飯                                                                                                  | デザート                                                                                               |                                                                                                 |                                                                                               |

★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





~~~~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24日 月 | 4月25日 火 | 4月26日 水 | 4月27日 木 | 4月28日 金 | 4月29日 土 | 4月30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
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 | ポテトフライ
目玉焼き
竹輪と根菜の煮物
ヨーグルト(みかん)
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
焼きさつま揚げ
スクランブルエッグ
ツナとごぼうの和風和え
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 | チキンナゲット
すけそうだらの粕漬け焼き
切干大根
りんご
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
あさりとごぼうの炒め煮
ヨーグルト(フルーツカクテル)
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 | ウィナードック
秋刀魚生姜煮
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
赤魚の塩焼き
オムレツ
れんこんときこのオイスター炒め
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 | ビーフジンジャー
854 kcal | 照焼きチキンポテサラ焼き
774 kcal | メンチカツカレーソース
807 kcal | カリバタチキン
778 kcal | 豚バラ肉の葱塩炒め
770 kcal | チキンソテーバーベキューソース
780 kcal | トンテキプレート
880 kcal | |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|------------------------------|------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------|--|
| | | B定食 | 鶏そぼろ三色丼
808 kcal | サーモンフライ胡麻マヨソース
743 kcal | 海鮮天丼
671 kcal | とろ玉かつ丼
795 kcal | ビビンバ丼
672 kcal | 帯広風豚丼
704 kcal | オイスター葱焼きそば
654 kcal | |
| | | カレー定食 | ビーフカレー
945 kcal | ビーフカレー
945 kcal | ビーフカレー
945 kcal | ビーフカレー
945 kcal | ビーフカレー
945 kcal | | | |
| | | ラーメン定食 | 醤油ラーメン
448 kcal | 味噌ラーメン
476 kcal | 塩ラーメン
431 kcal | 醤油ラーメン
448 kcal | 味噌ラーメン
476 kcal | | | |
| | | 副菜 | ミニ鮭フライ
キャベツのおかか和え
ライス・味噌汁 | キーマカレーコロッケ
グレープゼリー
ライス・味噌汁 | 豆腐と菜の花の炒め
じゃこポテト
ライス・味噌汁 | 豚肉と野菜のキムチ和え
焼売
ライス・味噌汁 | ハムエッグフライ
ツナサラダ
ライス・味噌汁 | 厚揚げと白菜の味噌炒め
海苔とほうれん草のナムル
ライス・味噌汁 | ポテトサラダ
春巻き
ライス・味噌汁 | |

| 夕食 | 
16:30
18:30 | A定食 | ヒレカツ
658 kcal | 海老とトマトのチリソース丼
933 kcal | ロシア風ハンバーグ
896 kcal | チャンポン麺
530 kcal | 鶏肉スタミナ焼き
762 kcal | ハントライス
911 kcal | 焼きホッケ
528 kcal |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|---------------------------|------------------------------------|
| | | 副菜 | 白滝の五目炒め煮
ミックスサラダ
スープ
ライス | ブロッコリー和風あんかけ
ミックスサラダ
味噌汁
ライス | 鶏と根菜のカレー炒め
ミックスサラダ
味噌汁
ライス | 餃子
ミックスサラダ
味噌汁
ライス | ホタテフライ
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
ライス | ひじきの五目炒め煮
ミックスサラダ
味噌汁
ライス |
| 夜食 | 21:00
~
21:25 | | パン | おにぎり・ワカメ | 他人丼 | パン | 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。

★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



~~~~ 季節の変わり目にはヨーグルトがおすすりめ!! ~~~~~

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、ピーマンやブロッコリーも免疫を高めます。

