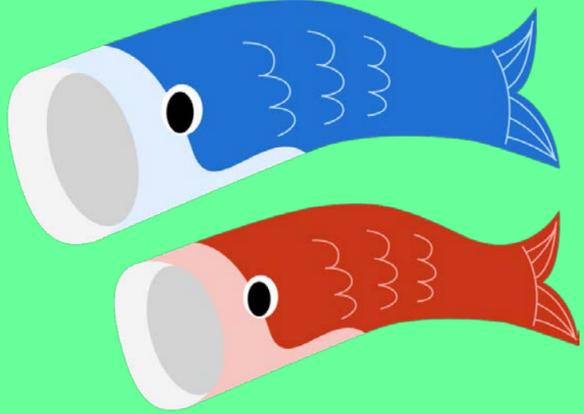


5月1日	月	5月2日	火	5月3日	水	5月4日	木	5月5日	金	5月6日	土	5月7日	日
------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---	------	---

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 S 8:00	

昼食		A定食
		B定食
		カレー定食
		ラーメン定食
		副菜
	12:40 S 13:20	

夕食		A定食
		副菜
	16:30 S 18:30	
夜食		21:00 ~ 21:25

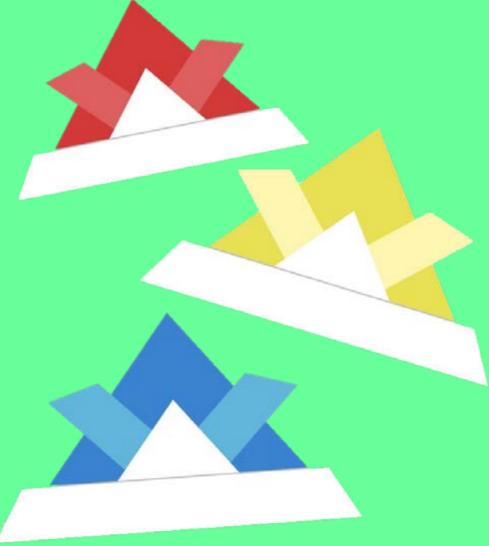


お帰りなさい

GWはいかがでしたか？

今日からまた

頑張りましょう！！



ポークカレー
877 kcal
ハチミツレモンゼリー
ミックスサラダ
味噌汁
ライス

★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。

		5月8日 月	5月9日 火	5月10日 水	5月11日 木	5月12日 金	5月13日 土	5月14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 鮭塩焼き さつま揚げと大根の煮物 ヨーグルト(パン) 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 野菜炒め サツマイモサラダ 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 焼きさつま揚げ 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	鶏の唐揚 すけそうだらの粕漬け焼き ひじき煮 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	ハンバーグ 鯖の塩焼き 竹輪と野菜の煮物 バナナ 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
	7:00 \$ 8:00							

		A定食	とんかつ定食	豚肉の生姜焼き	キャベツ入りメンチカツ	ザンギ定食	豚肉のスタミナ炒め	チキンソテーデミソース
昼食 12:40 \$ 13:20		鶏肉の照焼き 654 kcal	とんかつ定食 725 kcal	豚肉の生姜焼き 658 kcal	キャベツ入りメンチカツ 753 kcal	ザンギ定食 595 kcal	豚肉のスタミナ炒め 681 kcal	チキンソテーデミソース 729 kcal
	B定食	ハンバーグ&海老フライ 903 kcal	大盛り炒飯 610 kcal	五目中華丼 639 kcal	トルコライス 754 kcal	麻婆豆腐丼 678 kcal	鶏天丼 594 kcal	ヒレカツカレー 744 kcal
	カレー定食	ポークカレー 877 kcal	ポークカレー 877 kcal	ポークカレー 877 kcal	ポークカレー 877 kcal	ポークカレー 877 kcal		
	ラーメン定食	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	塩ラーメン 431 kcal		
	副菜	切干大根の煮物 トマトとじゃこのサラダ ライス・味噌汁	海鮮焼売 もやしのナムル ライス・味噌汁	竹輪と根菜の煮物 ささみと胡瓜の梅肉和え ライス・味噌汁	カボチャのアーモンドソテー オレンジ ライス・味噌汁	きんぴらごぼう 白菜のツナ和え ライス・味噌汁	ポテトカレーソテー 春巻き ライス・味噌汁	がんもと小松菜の煮物 青りんごゼリー ライス・味噌汁

		A定食	和風おろしハンバーグ	ヒレカツ	味噌野菜ラーメン	豚肉のキムチマヨネーズ	鮭のチーズ焼き	海老たま丼
夕食 16:30 \$ 18:30		タコライス 590 kcal	和風おろしハンバーグ 607 kcal	ヒレカツ 658 kcal	味噌野菜ラーメン 533 kcal	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
	副菜	じゃこポテト ミックスサラダ 味噌汁 ライス	穂先たけのこ土佐煮 ミックスサラダ スープ ライス	りんご ミックスサラダ スープ ライス	プリン ミックスサラダ 味噌汁 ライス	イカリングフライ 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 味噌汁 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		豚肉スタミナ丼	パン	かつおおにぎり	カレーピラフ	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。

★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



~~~~旬の野菜を食べて元気に過ごしましょう!!~~~~

春の野菜や山菜に含まれるほろ苦さやえぐ味は、寒い季節に溜まった毒素を取り除き  
身体に刺激を与えて活性化させてくれる、自然の恵みと言えます。アスパラ・ニラ・菜の花・うど・ふき等



|                                                    |                                                                                   | 5月15日 月                                                                                        | 5月16日 火                                                                                       | 5月17日 水                                                                                            | 5月18日 木                                                                                            | 5月19日 金                                                                                             | 5月20日 土                                                                              | 5月21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>\$<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<br>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>\$<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                | 抹茶ご飯の根菜カレー<br>739 kcal             | カレーピラフとハーブチキン<br>862 kcal          | 海鮮チリソース丼<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>海老とトマトの抹茶マヨ和え<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>\$<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



~~~~19日は食育の日。今月のテーマは「お茶」です。~~~~

「お茶」と言ってもいろいろな種類があります。煎茶はカフェインを多く含み、脳を刺激し眠っている頭と体を目覚めさせる効果があります。脂肪を摂りすぎた時は、油を洗い流してくれるウーロン茶がお勧めです。



| | | 5月22日 月 | 5月23日 火 | 5月24日 水 | 5月25日 木 | 5月26日 金 | 5月27日 土 | 5月28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
鮭塩焼き
白菜と油揚げの炒め煮
ヨーグルト(キウイ)
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
高野豆腐の野菜添え
杏仁フルーツ
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
とろろ芋
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 | 鶏の唐揚
すけそうだらの粕漬け焼き
ひじき煮
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 | ハンバーグ
鯖の塩焼き
きのことコーンのバターソテー
グレープフルーツ
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
白菜とエノキのカレー炒め
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 |
| | | 7:00
\$
8:00 | | | | | | |
| 昼食 | 
12:40
\$
13:20 | A定食
豚挽肉の味噌炒め丼
665 kcal | 油淋鶏
955 kcal | ポーク味噌マヨソース
781 kcal | 焼きカレーハンバーグ
705 kcal | 照焼きチキン丼
813 kcal | 鶏唐揚げ胡麻マヨ丼
985 kcal | 牛焼肉定食
707 kcal |
| | | B定食
チキンクリーム煮
754 kcal | ミートソーススパゲティ
676 kcal | シーフードフライ
910 kcal | 回鍋肉
713 kcal | 豚肉たっぷり野菜炒め
633 kcal | ミックスプレート
680 kcal | ソース焼きそば
544 kcal |
| | | カレー定食
ポークカレー
877 kcal | ポークカレー
877 kcal | ポークカレー
877 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 | | | | |
| | | 副菜
大根の中華そぼろあん
春雨サラダ
ライス・味噌汁 | 大学芋
豆腐じゃこサラダ
ライス・味噌汁 | さつま揚げとこんにゃく煮
白菜と胡瓜のなめ茸和え
ライス・味噌汁 | 中華風金平
ポテトサラダ
ライス・味噌汁 | ジャーマンポテト
ブロッコリーのサラダ
ライス・味噌汁 | 白滝の五目炒め煮
ほうれん草の納豆和え
ライス・味噌汁 | 海鮮焼売
もやしと竹輪の辛子和え
ライス・味噌汁 |
| 夕食 | 
16:30
\$
18:30 | A定食
シーフードパエリア
503 kcal | 鯖の竜田揚げ
850 kcal | ソースチキンカツ丼
753 kcal | ビーフシチュー
1002 kcal | 広東麺
464 kcal | プルコギ
869 kcal | 鶏の春キャベツのさっぱり煮
573 kcal |
| | | 副菜
カニクリームコロッケ
ミックスサラダ
スープ
ライス | 焼きビーフカレー風味
ミックスサラダ
味噌汁
ライス | 春雨と挽肉のさっと炒め
ミックスサラダ
味噌汁
ライス | 里芋の味噌そぼろあん
ミックスサラダ
味噌汁
ライス | キウイ
ミックスサラダ
味噌汁
ライス | 梅じゃこオクラの冷奴
ミックスサラダ
味噌汁
ライス | 海老玉子炒め
ミックスサラダ
味噌汁
ライス |
| 夜食 | 21:00
~
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



~~~~記憶力を高める食べ物を積極的に食べよう!!~~~~

DHAが豊富な物⇒サバ・秋刀魚・いわし等の青魚。レシチンの豊富な物⇒大豆・卵黄・穀類

また、脳はブドウ糖をただ一つのエネルギー源としています。ご飯・パン・麺類は記憶力を高める食べ物の基本です。



|    |                                                                                                                                   | 5月29日 月                                                                                       | 5月30日 火                                                                                        | 5月31日 水                                                                                              | 6月1日 木                                                                                       | 6月2日 金                                                                                                 | 6月3日 土                                                                                    | 6月4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>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(みかん)<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>焼きさつま揚げ<br>スクランブルエッグ<br>ツナとごぼうの和風和え<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>りんご<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>あさりとごぼうの炒め煮<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 | ウイナードック<br>秋刀魚生姜煮<br>肉じゃが<br>ごぼうサラダ<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 | グリルチキン<br>赤魚の塩焼き<br>オムレツ<br><small>れんこんときこのオイスター炒め</small><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 |

| 昼食 | <br>12:40<br>13:20 | A定食    | <b>ビーフジンジャー</b><br>854 kcal                   | <b>照焼きチキンポテサラ焼き</b><br>774 kcal                       | <b>メンチカツカレーソース</b><br>807 kcal               | <b>ガリバタチキン</b><br>778 kcal                 | <b>豚バラ肉の葱塩炒め</b><br>770 kcal               | <small>チキンソーテー<br/>バーベキューソース</small><br>トンテキプレート<br>880 kcal |                                        |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
|    |                                                                                                     | B定食    | <b>鶏そぼろ三色丼</b><br>808 kcal                    | <small>サーモンフライ<br/>胡麻マヨソース</small><br><b>743 kcal</b> | <b>海鮮天丼</b><br>671 kcal                      | <b>とろ玉かつ丼</b><br>795 kcal                  | <b>ビビンバ丼</b><br>672 kcal                   | <b>帯広風豚丼</b><br>704 kcal                                     | <b>オイスター葱焼きそば</b><br>654 kcal          |
|    |                                                                                                     | カレー定食  | <b>ビーフカレー</b><br>945 kcal                     | <b>ビーフカレー</b><br>945 kcal                             | <b>ビーフカレー</b><br>945 kcal                    | <b>ビーフカレー</b><br>945 kcal                  | <b>ビーフカレー</b><br>945 kcal                  |                                                              |                                        |
|    |                                                                                                     | ラーメン定食 | <b>醤油ラーメン</b><br>448 kcal                     | <b>味噌ラーメン</b><br>476 kcal                             | <b>塩ラーメン</b><br>431 kcal                     | <b>醤油ラーメン</b><br>448 kcal                  | <b>味噌ラーメン</b><br>476 kcal                  |                                                              |                                        |
|    |                                                                                                     | 副菜     | <b>ミニ鮭フライ</b><br><b>キャベツのおかか和え</b><br>ライス・味噌汁 | <b>キーマカレーコロッケ</b><br><b>グレープゼリー</b><br>ライス・味噌汁        | <b>豆腐と菜の花の炒め</b><br><b>じゃこポテト</b><br>ライス・味噌汁 | <b>豚肉と野菜のキムチ和え</b><br><b>焼売</b><br>ライス・味噌汁 | <b>ハムエッグフライ</b><br><b>ツナサラダ</b><br>ライス・味噌汁 | <b>厚揚げと白菜の味噌炒め</b><br><b>海苔とほうれん草のナムル</b><br>ライス・味噌汁         | <b>ポテトサラダ</b><br><b>春巻き</b><br>ライス・味噌汁 |

| 夕食 | <br>16:30<br>18:30 | A定食 | <b>ヒレカツ</b><br>658 kcal                                       | <b>たこ焼き食べ放題</b><br> | <b>鶏肉スタミナ焼き</b><br>762 kcal                                     | <b>チャンポン麺</b><br>530 kcal                               | <b>ロシア風ハンバーグ</b><br>896 kcal                                | <b>ハントライス</b><br>911 kcal                     | <b>焼きホッケ</b><br>528 kcal                                       |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                                       | 副菜  | <b>白滝の五目炒め煮</b><br><b>ミックスサラダ</b><br><b>スープ</b><br><b>ライス</b> |                                                                                                         | <b>鶏と根菜のカレー炒め</b><br><b>ミックスサラダ</b><br><b>味噌汁</b><br><b>ライス</b> | <b>餃子</b><br><b>ミックスサラダ</b><br><b>味噌汁</b><br><b>ライス</b> | <b>ホタテフライ</b><br><b>ミックスサラダ</b><br><b>スープ</b><br><b>ライス</b> | <b>みかんゼリー</b><br><b>ミックスサラダ</b><br><b>ライス</b> | <b>ひじきの五目炒め煮</b><br><b>ミックスサラダ</b><br><b>味噌汁</b><br><b>ライス</b> |

| 夜食 | 21:00 ~ 21:25 | おにぎり・いりこ菜 | パン | カレーライス | パン | 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。

★定食には小鉢が2品、ライス、味噌汁がつきます。

★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。★お米は道産米を使用しております。

## ポイント



~~~~ カルシウムを効率よく摂るために必要な成分・・・ビタミンD・K ~~~~~

ビタミンD⇒カルシウムの吸収を助ける・・・鮭・さんま等の魚が一番。他に干しシイタケ・鶏卵など

ビタミンK⇒カルシウムが骨から溶け出るのを防ぐ・・・納豆・小松菜等の緑黄色野菜

