

		6月5日 月	6月6日 火	6月7日 水	6月8日 木	6月9日 金	6月10日 土	6月11日 日
朝食 献立の他に 納豆・梅干し ふりかけ 味噌汁のりを 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 S 8:00							

昼食		A定食	鶏肉の照焼き	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	
			654 kcal	725 kcal	658 kcal	753 kcal	595 kcal	681 kcal	729 kcal	
		B定食	ハンバーグ&海老フライ	大盛り炒飯	五目中華丼	トルコライス	麻婆豆腐丼	鶏天丼	ヒレカツカレー	
			903 kcal	610 kcal	639 kcal	754 kcal	678 kcal	594 kcal	744 kcal	
		カレー定食	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	
	877 kcal	877 kcal	877 kcal	877 kcal	877 kcal	877 kcal	877 kcal			
ラーメン定食	味噌ラーメン	塩ラーメン	醤油ラーメン	味噌ラーメン	塩ラーメン	醤油ラーメン				
	476 kcal	431 kcal	448 kcal	476 kcal	431 kcal	448 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			
	12:40 S 13:20									

夕食		A定食	タコライス	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
			590 kcal	607 kcal	658 kcal	533 kcal	519 kcal	686 kcal	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	イカリングフライ 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	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		
	16:30 S 18:30								
夜食	21:00 ~ 21:25		パン	豚肉スタミナ丼	かつおおにぎり	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



~~~~旬の野菜を食べて元気に過ごしましょう!!~~~~

夏野菜には、水分やカリウムを含んでいるものが多く、体にこもった熱を体の中からクールダウンしてくれます。  
トマト・きゅうり・ピーマン・ゴーヤ・茄子・トウモロコシ・かぼちゃ等、濃いハッキリした色の野菜が特徴です。



|    |                                                                                                                                  | 6月12日 月                                                                                        | 6月13日 火                                                                                       | 6月14日 水                                                                                            | 6月15日 木                                                                                            | 6月16日 金                                                                                             | 6月17日 土                                                                              | 6月18日 日                                                                                                          |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | <br>献立の他に<br>納豆・梅干し<br>ふりかけ<br>味噌のりを<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><small>れんこんときのこオイスター炒め</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    | バジルチキンチーズ焼き<br>769 kcal         | ミックスフライ<br>737 kcal                 | フライドチキンサラダ仕立て<br>940 kcal            | 札幌名物ジンギスカン<br>734 kcal                | チキンステーキレモンペッパー焼き<br>790 kcal | 豚肉の胡麻みそ焼き<br>678 kcal              | カレー南蛮うどん<br>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                     | 肉団子と鶏唐揚げ甘酢炒め<br>949 kcal              | カツ丼<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                    |                              |                                    |                                   |
|    |                                                                                                     | 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                    |                              |                                    |                                   |
|    |                                                                                                     | 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 |

| 夕食 | <br>16:30<br>18:30 | A定食 | 豚肉の生姜炒め<br>715 kcal         | 鶏肉の南蛮あんかけ<br>923 kcal             | 鯖の西京焼き<br>729 kcal                | 白湯ラーメン<br>792 kcal          | 野菜ゴロゴロハヤシライス<br>637 kcal        | 台湾炒飯<br>468 kcal                  | 豚肉のピザ風焼き<br>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 | 21:00 ~ 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。

★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



炭水化物

〜〜〜集中力を高める食べ物を積極的に食べよう！！〜〜〜

炭水化物はぶどう糖等へ変化し脳のエネルギーとなります。集中力アップにかかせません。また、チョコレート・あんこは「テオフロミン」という成分が含まれていて、記憶力・集中力を高めてくれます。カカオには「リラックス効果」もあります。



|    |                                                                                                                                  | 6月19日 月                                                                                        | 6月20日 火                                                                                     | 6月21日 水                                                                                        | 6月22日 木                                                                                               | 6月23日 金                                                                                            | 6月24日 土                                                                                         | 6月25日 日                                                                                       |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | <br>献立の他に<br>納豆・梅干し<br>ふりかけ<br>味噌のりを<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 |

| 昼食       | <br>12:40<br>13:20 | A定食                        | 鶏の唐揚みょうがの香味たれ                          | 豚挽肉の味噌炒め丼                  | ポーク味噌マヨソース                        | 焼きカレーハンバーグ                        | 照焼きチキン丼                        | 鶏唐揚げ胡麻マヨ丼 | 牛焼肉定食   |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|-----------|---------|
|          |                                                                                                     | 844 kcal                   | 665 kcal                               | 781 kcal                   | 705 kcal                          | 813 kcal                          | 985 kcal                       | 707 kcal  |         |
|          |                                                                                                     | B定食                        | 豚肉たっぷり野菜炒め                             | チキンクリーム煮                   | ミートソーススパゲティ                       | シーフードフライ                          | 回鍋肉                            | ミックスプレート  | ソース焼きそば |
|          |                                                                                                     | 633 kcal                   | 754 kcal                               | 676 kcal                   | 910 kcal                          | 713 kcal                          | 680 kcal                       | 544 kcal  |         |
|          |                                                                                                     | カレー定食                      | 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    |         |
| 877 kcal | 877 kcal                                                                                            | 877 kcal                   | 877 kcal                               | 877 kcal                   | 877 kcal                          | 877 kcal                          |                                |           |         |
| ラーメン定食   | 醤油ラーメン                                                                                              | 味噌ラーメン                     | 塩ラーメン                                  | 醤油ラーメン                     | 味噌ラーメン                            | 塩ラーメン                             |                                |           |         |
| 448 kcal | 476 kcal                                                                                            | 431 kcal                   | 448 kcal                               | 476 kcal                   | 431 kcal                          |                                   |                                |           |         |
| 副菜       | 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>18:30 | A定食                                  | シーフードパエリア                           | ソースチキンカツ丼                    | ビーフシチュー                             | 醤油野菜ラーメン                        | プルコギ     | 鶏とキャベツのさっぱり煮 |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|----------|--------------|
|    |                                                                                                       | 503 kcal                             | 753 kcal                            | 1002 kcal                    | 502 kcal                            | 869 kcal                        | 573 kcal |              |
| 副菜 | 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                                                                   | 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 | りんご<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | 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 ~ 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「みょうが」です。~~~~  
みょうがの香り成分には、集中力を増す効果がある事が明らかになっています。
縁起物で、薬味以外にも色々な調理方法で、みょうがの香りと味をお楽しみください。



| | | 6月26日 月 | 6月27日 火 | 6月28日 水 | 6月29日 木 | 6月30日 金 | 7月1日 土 | 7月2日 日 |
|----|---|---|--|--|--|--|---|--|
| 朝食 | 
献立の他に
納豆・梅干し
ふりかけ
味噌汁のりを
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
<small>れんこんときのこオイスター炒め</small>
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 | ガリパタチキン
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 |
| | | ラーメン定食 | / | | / | | / | | 味噌ラーメン
476 kcal | 塩ラーメン
431 kcal |
| | | 副菜 | 白身フライ
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 | ロシア風ハンバーグ
896 kcal | 海老とトマトのチリソース丼
933 kcal | 鶏肉スタミナ焼き
762 kcal | 盛岡冷麺
532 kcal | ハントンライス
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ccoli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 | ホタテフライ
ミックスサラダ
スープ
ライス | 餃子
ミックスサラダ
味噌汁
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・いりこ菜 | カレーライス | ピザまん | 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。

★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



~~~~熱中症対策に効果的な飲み物・食べ物~~~~

- ①牛乳・運動後が効果的です。②梅干し・食塩・クエン酸・塩化カリウムが含まれる。③スイカ・90%以上の水分と糖分・カリウム・カルシウム等のミネラルも含んでいます。少し食塩をかけて食べるといいです。

