

		8月14日 月	8月15日 火	8月16日 水	8月17日 木	8月18日 金	8月19日 土	8月20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	 <h1 style="text-align: center;">夏休み</h1>					ミートボール 鯖の塩焼き 春雨とほうれん草 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	ハムカツ 肉じゃが 冷奴 オレンジ 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	
							豚肉と彩り野菜の スタミナ焼き 605 kcal	焼き鳥丼 766 kcal	豚肉と長芋の さっぱり炒め 639 kcal	
昼食	A定食						ビーフジンジャー 773 kcal	オムハヤシ 600 kcal	オイスター葱焼きそば 654 kcal	
	B定食						チキンカレー 702 kcal			
	カレー定食						醤油ラーメン 448 kcal			
	ラーメン定食						チキンサラダ柚子胡椒風味 豚キムチ豆腐 ライス・味噌汁	大根の明太じゃこ和え じゃが芋の揚煮バター風味 ライス・味噌汁	厚揚げの中華サラダ ハムエッグ ライス・味噌汁	
	副菜									
夕食	A定食						ポークソテー 和風ソース 726 kcal	野菜塩ラーメン 441 kcal	白身魚と野菜の 揚げ煮 731 kcal	和風おろしハンバーグ 607 kcal
	副菜						茄子とズッキーニの炒め ミックスサラダ 味噌汁 ライス	プリン 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 スープ ライス	葉大根と干しエビの炒め物 ミックスサラダ 味噌汁 ライス
夜食	21:00 ~ 21:25						ピザまん	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。

## 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。





|    |                                                                                                                                   | 8月21日 月                                                                                         | 8月22日 火                                                                                     | 8月23日 水                                                                                        | 8月24日 木                                                                                               | 8月25日 金                                                                                          | 8月26日 土                                                                                                                               | 8月27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>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>パイナップル<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 | ウィンナードック<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>鶏肉ときのこの七味炒め<br>640 kcal                                                                  | スタミナ焼肉<br>チャーハン<br>685 kcal                                                                 | 豚キムチマヨネーズ丼<br>878 kcal                                                                         | トンテキプレート<br>880 kcal                                                                                  | 札幌名物ジンギスカン<br>710 kcal                                                                           | 学校説明会<br>特別メニュー<br>ヒレカツカレー<br>ミネストローネ<br>スープ<br> | 焼きうどん<br>430 kcal                                                                             |
|    |                                                                                                                                   | B定食<br>大きなメンチカツ<br>812 kcal                                                                     | デミハンバーグパスタ<br>737 kcal                                                                      | 鯖の葱みそ焼き<br>586 kcal                                                                            | カルボナーラ<br>スパゲティ<br>681 kcal                                                                           | ビビンバ丼<br>672 kcal                                                                                |                                                                                                                                       | 白身魚の竜田揚げ<br>641 kcal                                                                          |
|    |                                                                                                                                   | カレー<br>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                                                                               |                                                                                                                                       |                                                                                               |
|    |                                                                                                                                   | ラーメン<br>定食<br>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>サツマイモサラダ<br>豚肉と野菜のキムチ和え<br>ライス・味噌汁                                                        | フルーツキャロットゼリー<br>さつま揚げとこんにゃく煮<br>ライス・味噌汁                                                     | 枝豆コロッケ<br>胡瓜とチーズのマヨネーズ和え<br>ライス・味噌汁                                                            | 胡瓜と竹輪の梅マヨ和え<br>アスパラときのこのソテー<br>ライス・味噌汁                                                                | 大学芋<br>蜂蜜レモンゼリー<br>ライス・味噌汁                                                                       |                                                                                                                                       | 黒豚餃子<br>大根とカニ風味のマヨ和え<br>ライス・味噌汁                                                               |
| 夕食 | <br>16:30<br>\$<br>18:30                       | A定食<br>豚肉の味噌照り焼き<br>752 kcal                                                                    | ヒレカツカレー<br>911 kcal                                                                         | オム焼きそば<br>669 kcal                                                                             | チキンカツ<br>736 kcal                                                                                     | 伊達焼そば<br>598 kcal                                                                                | 八宝菜<br>592 kcal                                                                                                                       | 豚肉の生姜炒め<br>691 kcal                                                                           |
|    |                                                                                                                                   | 副菜<br>エビカツ<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス                                                             | ヒレカツ<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス                                                               | 笹かまぼこのごま衣揚げ<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス                                                           | さつまいもの甘露煮<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス                                                                    | イチゴゼリー<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス                                                                  | さっぱり変わり奴<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス                                                                                                     | ごぼうの卵とじ<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス                                                              |
| 夜食 | 21:00<br>~<br>21:25                                                                                                               | パン                                                                                              | 麻婆豆腐丼                                                                                       | おにぎりツナマヨ                                                                                       | 親子丼                                                                                                   | 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。

★お米は道産米を使用しております。

ポイント




~~~~9月23日食育の日。今月のテーマは「枝豆」です。~~~~


枝豆とは未成熟な大豆を収穫したもの。



カリウム・鉄・ミネラル・ビタミンB1・葉酸・ビタミンCなどが豊富に含まれています。





|    |   | 8月28日 月   | 8月29日 火  | 8月30日 水  | 8月31日 木  | 9月1日 金  | 9月2日 土   | 9月3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焼き<br>切干大根<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 | ミートボール<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 | ハムカツ<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>れんこんときこのオイスター炒め<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 |

| 昼食 | <br>12:40<br>13:20 | A定食        | 牛肉の生姜炒め<br>843 kcal                  | 豚カツとハムカツ<br>765 kcal           | 照焼きチキンの<br>ポテサラ焼き<br>765 kcal | タコス・ライスボール<br>628 kcal        | 豚丼<br>751 kcal                    | チキンステーキ<br>レモンペッパー焼き<br>790 kcal   | ロコモコ<br>702 kcal                |
|----|---|------------|--------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
|    |   | B定食        | サバ味噌煮<br>809 kcal                    | ツナとしめじのクリーム煮<br>952 kcal       | 鰯フライのアビゴットソース<br>761 kcal     | 回鍋肉<br>611 kcal               | ミックスプレート<br>789 kcal              | 鯖のハニー梅マスタード<br>678 kcal            | 海鮮塩焼きそば<br>945 kcal             |
|    |   | カレー<br>定食  | ビーフカレー<br>945 kcal                   | ビーフカレー<br>945 kcal             | ビーフカレー<br>945 kcal            | ビーフカレー<br>945 kcal            | ビーフカレー<br>945 kcal                |                                    |                                 |
|    |   | ラーメン<br>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         | 豚肉と小松菜の胡麻和え<br>キーマカレーコロッケ<br>ライス・味噌汁 | イカと大根の煮物<br>グレープゼリー<br>ライス・味噌汁 | 春巻き<br>じゃこポテト<br>ライス・味噌汁      | ほうれん草の納豆和え<br>海鮮焼売<br>ライス・味噌汁 | アイス風デザートチョコ<br>もやしのナムル<br>ライス・味噌汁 | こんにゃく金平<br>ブロッコリーの明太子和え<br>ライス・味噌汁 | おくらとツナの辛子和え<br>白身フライ<br>ライス・味噌汁 |

| 夕食 | <br>16:30<br>18:30 | A定食 | 鮭高菜炒飯<br>明太子ソース<br>684 kcal       | タンドリーチキン<br>762 kcal        | <br>メニュー<br>うな牛<br>そうめん<br>グラタン<br>季節のフルーツ<br>マンゴープリン | 温玉ねぎザンギ丼<br>989 kcal         | 味噌野菜ラーメン<br>478 kcal            | 豚肉のピザ風焼き<br>839 kcal                | 豚塩カルビ焼肉<br>811 kcal            |
|----|---|-----|-----------------------------------|-----------------------------|--|------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|
|    |   | 副菜  | 味噌バタ肉じゃが<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | 焼売<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス |  | おでん<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | メロンゼリー<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | じゃがのり塩きんぴら<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | ササミカツ<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス |

| 夜食 | 21:00 ~ 21:25 | 焼きおにぎり | カレーライス | パン | おにぎりさけ | 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。  
 ★お米は道産米を使用しております。

## ポイント

### 熱中症 予防

~~~~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ういいます。

