




		9月4日 月	9月5日 火	9月6日 水	9月7日 木	9月8日 金	9月9日 土	9月10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 さつま揚げと大根の煮物 ヨーグルト(パイン) 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 ぶどう 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 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	ウィナードック 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						

昼食	 12:40 \$ 13:20	A定食	チーズハンバーグ &海老フライ 746 kcal	ブルコギ 769 kcal	グリルチキン フレッシュトマトソース 850 kcal	厚切りポークの 生姜焼き 690 kcal	豚肉冷しゃぶゴマダレ 843 kcal	ヒレカツ 658 kcal	豚肉の胡麻味噌焼き 678 kcal	
		B定食	海鮮あんかけ丼 597 kcal	メキシカンピラフ 749 kcal	海老フライ卵とじ丼 724 kcal	そばめし 769 kcal	鶏天丼 778 kcal	鶏そぼろ三色丼 808 kcal	鯖塩焼き 736 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	ポークカレー 878 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	豆腐サラダ 牛肉コロッケ ライス・味噌汁	大根と小海老のシーザー和え がんもと小松菜の煮物 ライス・味噌汁	黒豚餃子 ツナと白菜の和え物 ライス・味噌汁	豆腐と菜の花の炒め ブロccoli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 ミニ鮭フライ ライス・味噌汁	めかぶと大根の和え物 プチトマトゼリー ライス・味噌汁	

夕食	 16:30 \$ 18:30	A定食	豚肉とたっぷり野菜炒め 633 kcal	鶏の唐揚げカレー 1007 kcal	ミートソース スパゲティ 676 kcal	シーフードフライ 910 kcal	室蘭名物 カレーラーメン 530 kcal	スパイシーチキングリル 800 kcal	ハンバーグ クリームソース 643 kcal
		副菜	えび春巻き ミックスサラダ 味噌汁 ライス	鶏唐揚げ ミックスサラダ スープ ライス	きくらげ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	餃子の野菜あんかけ 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 豚汁 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		パン	おにぎりかつお	いなり寿司	五目炒飯	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





~~~~カルシウムを摂って骨を丈夫にしよう!!~~~~

カルシウムの吸収に欠かせないのが“ビタミンD”です。鮭・かれい・きのこ類・しらす・卵黄・バターなどに多く含まれています。クエン酸もカルシウムを助けてくれます。レモン・酢・梅干しなども積極的に食べよう。



|    |                                                                                                                                   | 9月11日 月                                                                                        | 9月12日 火                                                                                       | 9月13日 水                                                                                            | 9月14日 木                                                                                            | 9月15日 金                                                                                              | 9月16日 土                                                                          | 9月17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 | ミートボール<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 | ハムカツ<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 |
|    |                                                                                                                                   | 7:00<br>S<br>8:00                                                                              |                                                                                               |                                                                                                    |                                                                                                    |                                                                                                      |                                                                                  |                                                                                                   |

| 昼食 | <br>12:40<br>S<br>13:20 | A定食        | チキン香草パン粉焼き<br>908 kcal          | 牛丼<br>827 kcal                   | 煮カツ<br>867 kcal                    | チキン南蛮<br>978 kcal                  | 豚肉と彩り野菜の<br>スタミナ焼き<br>605 kcal    | 油淋鶏<br>865 kcal                   | 豚肉と長芋の<br>さっぱり炒め<br>639 kcal  |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|--|
|    |                                                                                                          | B定食        | 五目あんかけ焼きそば<br>653 kcal          | 海老天丼<br>666 kcal                 | 麻婆豆腐丼<br>678 kcal                  | 銀鮭の塩粕漬け焼き<br>648 kcal              | ビーフジンジャー<br>773 kcal              | カルボナーラ<br>681 kcal                | オイスター葱焼きそば<br>654 kcal        |  |
|    |                                                                                                          | カレー<br>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                | チキンカレー<br>703 kcal                |                               |  |
|    |                                                                                                          | ラーメン<br>定食 | 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                  | 醤油ラーメン<br>448 kcal                |                                   |                               |  |
|    |                                                                                                          | 副菜         | 10品目サラダ<br>里芋とがんもの煮物<br>ライス・味噌汁 | ごぼうと春雨のチャプチェ<br>海藻サラダ<br>ライス・味噌汁 | インゲンのきんぴら<br>ポテトの磯チーズ和え<br>ライス・味噌汁 | 海老とキャベツの玉子炒め<br>春雨中華サラダ<br>ライス・味噌汁 | チキンサラダ柚子胡椒風味<br>豚キムチ豆腐<br>ライス・味噌汁 | 大根の明太じゃこ和え<br>蜂蜜レモンゼリー<br>ライス・味噌汁 | 厚揚げの中華サラダ<br>ハムエッグ<br>ライス・味噌汁 |  |

| 夕食 | <br>16:30<br>S<br>18:30 | A定食 | 鶏の唐揚胡麻マヨ丼<br>985 kcal                | ビーフトマトパスタ<br>948 kcal       | ポークソテー<br>和風ソース<br>726 kcal          | 野菜塩ラーメン<br>441 kcal          | <b>牛焼肉<br/>パーティー</b><br>牛カルビ・牛サガリ・<br>牛タン<br><b>食べ放題</b> | 白身魚と野菜の揚げ煮<br>731 kcal               | 和風おろしハンバーグ<br>607 kcal                |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
|    |                                                                                                            | 副菜  | れんこんと豚の味噌炒め<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 | 茄子とズッキーニの炒め<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | プリン<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス |                                                          | ごぼうとれんこんの金平<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | 葉大根と干しエビの炒め物<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                                   | おにぎり・いりこ菜                   | 豚肉スタミナ丼                              | 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。  
 ★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





~~~~カルシウムを摂って骨を丈夫にしよう!!~~~~

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18日 月 | 9月19日 火 | 9月20日 水 | 9月21日 木 | 9月22日 金 | 9月23日 土 | 9月24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
パイナップル
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 | ウイナードック
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
S
8:00 | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----|--|------------|------------------------------------|---|-------------------------------|--|----------------------------|--------------------------------|---------------------------------|--|
| 昼食 | 
12:40
S
13:20 | A定食 | 鶏肉ときのこの
七味炒め
640 kcal | 鶏の唐揚げ
特製大葉ソース | スタミナ焼肉
チャーハン
685 kcal | トンテキプレート
880 kcal | 札幌名物ジンギスカン
710 kcal | 胡麻ソースとんかつ
726 kcal | 焼きうどん
430 kcal | |
| | | B定食 | 大きなメンチカツ
812 kcal | 豚キムチマヨネーズ丼
878 kcal | デミハンバーグパスタ
737 kcal | 鱈の葱みそ焼き
586 kcal | ビビンバ丼
672 kcal | 鮭のチーズ焼き
635 kcal | 白身魚の竜田揚げ
641 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 | ポークカレー
878 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 | サツマイモサラダ
豚肉と野菜のキムチ和え
ライス・味噌汁 | フルーツキャロットゼリー
さつま揚げとこんにゃく煮
ライス・味噌汁 | コーンコロケ
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
アスパラときのこのソテー
ライス・味噌汁 | 大学芋
蜂蜜レモンゼリー
ライス・味噌汁 | 牛肉コロケ
ひじきとがんもの煮物
ライス・味噌汁 | 黒豚餃子
大根とカニ風味のマヨ和え
ライス・味噌汁 | |

| | | | | | | | | | |
|----|--|-----|-------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| 夕食 | 
16:30
S
18:30 | A定食 | 豚肉の味噌照り焼き
752 kcal | オム焼きそば
669 kcal | ヒレカツカレー
911 kcal | チキンカツ
736 kcal | かき揚げうどん
564 kcal | 八宝菜
592 kcal | 豚肉の生姜炒め
691 kcal |
| | | 副菜 | エビカツ
ミックスサラダ
スープ
ライス | 笹かまぼこのごま衣揚げ
ミックスサラダ
味噌汁
ライス | ヒレカツ
ミックスサラダ
スープ
ライス | さつまいもの甘露煮
ミックスサラダ
味噌汁
ライス | イチゴゼリー
ミックスサラダ
味噌汁
ライス | さっぱり変わり奴
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
味噌汁
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 | 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




～～～19日は食育の日。今月のテーマは「しそ」です。～～～
 しそは、さわやかな香りを持つ香味野菜の1つで、「和風ハーブ」とも呼ばれています。
 成長段階に応じて、芽、葉、花穂、実の全てが食べられるしその味と香りをお楽しみください。



| | | 9月25日 月 | 9月26日 火 | 9月27日 水 | 9月28日 木 | 9月29日 金 | 9月30日 土 | 10月1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
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 | ミートボール
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 | ハムカツ
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 | 豚丼 | 豚カツとハムカツ | 照焼きチキンの
ポテサラ焼き | タコス・ライスボール | 牛肉の生姜炒め | 鶏の唐揚胡麻マヨ丼 | ロコモコ |
|------------|---|--------------------------------|--------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|-----------------|----------|
| | | | 751 kcal | 765 kcal | 765 kcal | 628 kcal | 843 kcal | 985 kcal | 702 kcal |
| | | B定食 | サバ味噌煮 | ツナとしめじの
クリーム煮 | 鯰フライの
アビゴットソース | 回鍋肉 | ミックスプレート | ミートソース
スパゲティ | 海鮮塩焼きそば |
| | | | 809 kcal | 952 kcal | 761 kcal | 611 kcal | 789 kcal | 676 kcal | 945 kcal |
| | | カレー
定食 | ビーフカレー | ビーフカレー | ビーフカレー | ビーフカレー | ビーフカレー | ビーフカレー | |
| | 945 kcal | 945 kcal | 945 kcal | 945 kcal | 945 kcal | 946 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 | | | | |
| | 448 kcal | 476 kcal | 431 kcal | 448 kcal | 476 kcal | | | | |
| 副菜 | 豚肉と小松菜の胡麻和え
キーマカレーコロッケ
ライス・味噌汁 | イカと大根の煮物
グレープゼリー
ライス・味噌汁 | 春巻き
じゃこポテト
ライス・味噌汁 | ほうれん草の納豆和え
海鮮焼売
ライス・味噌汁 | アイス風デザートチョコ
もやしのナムル
ライス・味噌汁 | こんにゃく金平
フルーツキャロットゼリー
ライス・味噌汁 | おくらとツナの辛子和え
白身フライ
ライス・味噌汁 | | |

| 夕食 | 
16:30
18:30 | A定食 | 鮭高菜炒飯
明太子ソース | タンドリーチキン | 豚肉の胡麻味噌焼き | 温玉ねぎザンギ丼 | 味噌野菜ラーメン | 豚肉のピザ風焼き | 豚塩カルビ焼肉 |
|----|---|-----------------------------|--|------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|----------|----------|
| | | | 684 kcal | 762 kcal | 678 kcal | 989 kcal | 478 kcal | 839 kcal | 811 kcal |
| 副菜 | 味噌バター肉じゃが
ミックスサラダ
スープ
ライス | 焼売
ミックスサラダ
味噌汁
ライス | エビとほうれん草のグラタン
ミックスサラダ
味噌汁
ライス | おでん
ミックスサラダ
スープ
ライス | メロンゼリー
ミックスサラダ
味噌汁
ライス | じゃがのり塩きんぴら
ミックスサラダ
味噌汁
ライス | ササミカツ
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 | カレーライス | 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



~~~~旬の野菜を食べよう!!~~~~

春菊⇒野菜の中でもカルシウム含有量が多い。干しシイタケ⇒ビタミンDが豊富  
 さつま芋やカボチャ・レンコンはビタミンCが豊富です。風邪の予防にもなります。

