

		10月2日 月	10月3日 火	10月4日 水	10月5日 木	10月6日 金	10月7日 土	10月8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	グリルベーコン 鮭塩焼き スクランブルエッグ ヨーグルト(蜂蜜) 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 鯖の塩焼き れんこんと人参の金平 春雨と挽肉のさっと煮 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 鯖の照焼き ジャーマンポテト <small>ホタテとわかめの柚子醤油和え</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	グリルチキン 赤魚の塩焼き ほうれんそう炒り玉子 <small>ヨーグルト(フルーツカクテル)</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	ソーセージカツ タラのカレー焼き 肉じゃが 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	きんぴらはるさめ 親子煮 小松菜とメンマの炒め ひじき煮 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 フライドポテト ジャがいもと挽肉の炒め ツナと白菜の和え物 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

昼食	 12:40 13:20	A定食	ビーフチーズ ジンジャー 790 kcal	鶏肉の唐揚げ カレーマヨソース 862 kcal	チキンソテー ガーリックトマトソース 748 kcal	とんかつ定食 661 kcal	麻婆豆腐炒飯 566 kcal	鶏肉の七味味噌 マヨネーズ焼き 903 kcal	かき揚げうどん 514 kcal
		B定食	白身魚の七味焼き 594 kcal	カニカマ入りふわふわ 玉子のあんかけご飯 573 kcal		スタミナとろろ丼 733 kcal	ミートボールの トマトソースパスタ 659 kcal	豚肉とたっぷり野菜炒め 633 kcal	白身魚のポテトチーズ焼き 753 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	醤油ラーメン 448 kcal	味噌ラーメン 476 kcal		醤油ラーメン 448 kcal	味噌ラーメン 476 kcal		
		副菜	もやしと法蓮草のナムル カレーコロッケ ライス・味噌汁	インゲンの中華和え アロエフルーツ ライス・味噌汁	小松菜のなめ茸和え 白身フライ ライス・味噌汁	和風オニオンサラダ カニ焼売 ライス・味噌汁	胡瓜と竹輪の梅マヨ和え 大学芋 ライス・味噌汁	ごぼうの卵とじ カニ風味サラダ ライス・味噌汁	ハムと玉葱のマリネ 餃子 ライス・味噌汁

夕食	 16:30 18:30	A定食	白身フライの スイートチリソース 775 kcal	カツカレー 1112 kcal	豚天の南蛮あんかけ 863 kcal	鶏竜田揚げ 919 kcal	味噌野菜ラーメン 729 kcal	豚肉の胡麻みそ焼き 678 kcal	ビビンバーク丼 1066 kcal
		副菜	厚揚げのカレー煮 ミックスサラダ 味噌汁 ライス	アセロラゼリー ミックスサラダ スープ ライス	ワンタンの中華和え ミックスサラダ スープ ライス	えび焼売 ミックスサラダ 味噌汁 ライス	アイス風デザートいちご ミックスサラダ 味噌汁 ライス	春巻き&焼売 ミックスサラダ 豚汁 ライス	揚げ餃子の野菜あん 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。 ★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



~~~~カルシウムを摂って骨を丈夫にしよう!!~~~~

成長過程のカルシウム不足は、その後の成長に大きく関係します。摂取するには【食物】と【日光】が重要。  
 【毎日の食事をバランスよく取る】、【なるべく外で遊ぶ】 この2点に注意し好き嫌いなく食べるようにしましょう。



|    |                                                                                                                                   | 10月9日 月                                                                                                                                                                   | 10月10日 火                                                                                                                                                        | 10月11日 水                                                                                                                                                   | 10月12日 木                                                                                                                                                              | 10月13日 金                                                                                                                                                                     | 10月14日 土                                                                                                                                                          | 10月15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 | <b>焼売</b><br><b>鮭塩焼き</b><br><small>れんこんときのこのオイスター炒め</small><br><b>葱塩メンマもやし和え</b><br><b>グリーンサラダ</b><br><b>味噌汁・スープ</b><br><b>ライス・パン</b><br><b>コーンフレーク</b><br><b>牛乳・ジュース</b> | <b>ミニハンバーグ</b><br><b>秋刀魚生姜焼き</b><br><b>ポテトフライ</b><br><b>ヨーグルト(キウイ)</b><br><b>グリーンサラダ</b><br><b>味噌汁・スープ</b><br><b>ライス・パン</b><br><b>コーンフレーク</b><br><b>牛乳・ジュース</b> | <b>鶏の唐揚</b><br><b>鱈の照焼き</b><br><b>法蓮草お浸し</b><br><b>ポテトと桜海老の煮物</b><br><b>グリーンサラダ</b><br><b>味噌汁・スープ</b><br><b>ライス・パン</b><br><b>コーンフレーク</b><br><b>牛乳・ジュース</b> | <b>牛肉と厚揚げのオイスター炒め</b><br><b>赤魚の塩焼き</b><br><b>厚揚げそぼろあん</b><br><b>グレープフルーツ</b><br><b>グリーンサラダ</b><br><b>味噌汁・スープ</b><br><b>ライス・パン</b><br><b>コーンフレーク</b><br><b>牛乳・ジュース</b> | <b>ハムカツ</b><br><b>すけそうだらの粕漬け焼き</b><br><b>大根ときゅうりのかに和え</b><br><b>ヨーグルト(フルーツカクテル)</b><br><b>グリーンサラダ</b><br><b>味噌汁・スープ</b><br><b>ライス・パン</b><br><b>コーンフレーク</b><br><b>牛乳・ジュース</b> | <b>肉じゃがはるさめ</b><br><b>スクランブルエッグ</b><br><b>コーンとツナマヨサラダ</b><br><b>とろろ芋</b><br><b>グリーンサラダ</b><br><b>味噌汁・スープ</b><br><b>ライス・パン</b><br><b>コーンフレーク</b><br><b>牛乳・ジュース</b> | <b>朝カレー</b><br><b>肉野菜炒め</b><br><b>厚焼き玉子</b><br><b>オクラなめ茸和え</b><br><b>グリーンサラダ</b><br><b>味噌汁・スープ</b><br><b>ライス・パン</b><br><b>コーンフレーク</b><br><b>牛乳・ジュース</b> |
|    |                                                                                                                                   | 7:00<br>S<br>8:00                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                         |

| 昼食 | <br>12:40<br>S<br>13:20 | A定食    | 牛焼肉サラダ仕立て<br>836 kcal               | 豚肉の生姜焼き炒め<br>691 kcal             | メキシカンピラフ<br>749 kcal           | 鶏肉の味噌照り焼き<br>752 kcal             | 豚焼肉丼<br>680 kcal                  | <b>学校説明会<br/>特別メニュー</b> | 野菜たっぷりタレカツ<br>704 kcal     |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|----------------------------|
|    |                                                                                                          | B定食    |                                     | 鶏そぼろ三色丼<br>808 kcal               | 五目あんかけ焼きそば<br>653 kcal         | 回鍋肉<br>611 kcal                   | 鮭のマヨネーズ焼き<br>762 kcal             |                         | 海鮮塩焼きそば<br>589 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     | いんげんの胡麻和え<br>ホタテクリームコロッケ<br>ライス・味噌汁 | フルーツキャロットゼリー<br>ごぼう巻き煮<br>ライス・味噌汁 | カニ焼売<br>大根とツナの和風サラダ<br>ライス・味噌汁 | カボチャそぼろあん<br>ハム入り春雨サラダ<br>ライス・味噌汁 | 法蓮草とベーコンのソテー<br>豚キムチ豆腐<br>ライス・味噌汁 |                         | 海藻サラダ<br>牛肉コロッケ<br>ライス・味噌汁 |

| 夕食 | <br>16:30<br>S<br>18:30 | A定食 | 韓国風味噌焼肉<br>965 kcal               | ミートソーススパゲティー<br>676 kcal     | シェフ米村が作る<br>本格黒酢豚<br>753 kcal                             | カツ煮<br>709 kcal                        | 高菜白湯ラーメン<br>792 kcal                 | 葱塩豚カルビ焼肉<br>815 kcal           | 胡麻ソースとんかつ<br>726 kcal              |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|
|    |                                                                                                            | 副菜  | カボチャコロッケ<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | 串カツ<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | <b>黒豚餃子</b><br><b>ミックスサラダ</b><br><b>味噌汁</b><br><b>ライス</b> | 厚揚げのにんにく葱味噌焼き<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | アイス風イチゴデザート<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | 味噌おでん<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | チーズ入りポテト餅<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>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。 ★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

～～～皆でルールやマナーを守って、食事の時間を楽しくしましょう!!～～～

1人1個と決まっている時は、決まった分だけ持って行きましょう。椅子に座ったままの移動は危険です。立って移動しましょう。

カップラーメンなどのゴミは、自分で片付けるようにしましょう。トレーを下げる時は、きちんと積むようにしましょう(崩れて危険)。



ポイント

|    |                                                                                                                                   | 10月16日 月                                                                                          | 10月17日 火                                                                                  | 10月18日 水                                                                                          | 10月19日 木                                                                                                 | 10月20日 金                                                                                 | 10月21日 土                                                                                      | 10月22日 日                                                                                           |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | <br>献立の他に<br>納豆・梅干し<br>ふりかけ<br>味噌きのりを<br>提供いたします | グリルベーコン<br>鮭塩焼き<br>だし巻玉子焼き<br>ヨーグルト(ストロベリー)<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<br>鯖の塩焼き<br>豚肉とキャベツの炒め<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 | チキンナゲット<br>鯖の照焼き<br>ハムと卵のチリソース<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 | グリルチキン<br>赤魚の塩焼き<br>ジャがいもと挽肉の炒め<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 | ソーセージカツ<br>タラのカレー焼き<br>肉豆腐<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 | きんぴらはるさめ<br>親子煮<br>もやしとハムの和え物<br>ポテトサラダ<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>フライドポテト<br>ベーコンと秋野菜の炒め<br>小松菜の胡麻和え<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 |

| 昼食 | <br>12:40<br>13:20 | A定食    | ポークソテー<br>和風おろしソース<br>726 kcal | チキンステーキ<br>ガーリック醤油<br>815 kcal | 豚肉の生姜焼き<br>658 kcal                  | 鶏肉とさつまいもの<br>甘酢あん<br>803 kcal | 豚キムチマヨネーズ丼<br>878 kcal           | ハンバーグおろし照焼き<br>806 kcal       | 牛肉と野菜の野菜<br>サムジャン炒め<br>607 kcal |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|
|    |                                                                                                     | B定食    | 鶏の唐揚げ<br>コチマヨソース<br>975 kcal   | オムハヤシ<br>940 kcal              | シーフードフライ<br>930 kcal                 | 銀鮭の塩糍漬け焼き<br>648 kcal         | エビカツレツ<br>652 kcal               | 牛肉とごぼうの<br>時雨煮丼<br>734 kcal   | トルコライス<br>754 kcal              |
|    |                                                                                                     | カレー定食  | 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 | 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     | ハムと玉葱のマリネ<br>じゃこポテト<br>ライス・味噌汁 | ツナサラダ<br>焼売<br>ライス・味噌汁         | しらすと胡瓜の和え物<br>ごぼうと竹輪の玉子とじ<br>ライス・味噌汁 | サツマイモサラダ<br>春巻き<br>ライス・味噌汁    | オクラとツナの辛子和え<br>牛肉コロッケ<br>ライス・味噌汁 | アスパラのツナマヨ和え<br>プリン<br>ライス・味噌汁 | ハムエッグ<br>ごぼうサラダ<br>ライス・味噌汁      |

| 夕食 | <br>16:30<br>18:30 | A定食 | きんぴらご飯の<br>鶏照焼き丼<br>703 kcal     | ハンバーグシチュー<br>715 kcal            | とりめし<br>613 kcal                   | 焼き豚卵丼<br>929 kcal               | 塩野菜ラーメン<br>406 kcal          | 白身魚の竜田揚げ<br>おろしポン酢<br>641 kcal      | チキンフリッター<br>オーロラソース<br>896 kcal   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|----------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|
|    |                                                                                                       | 副菜  | ジャが芋の炒め<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | 一口チキンカツ<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | 穂先たけのこ土佐煮<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | ホタテフライ<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 | 白菜と挽肉のさっと煮<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | かに風味玉子焼き<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス |
| 夜食 | 21:00<br>~<br>21:25                                                                                   |     | おにぎりツナマヨ                         | パン                               | カレーライス                             | チキンライス                          | 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、味噌汁が付きまます。

★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「さつまいも」です。~~~~~

さつまいもの名前の由来となった鹿児島(昔の薩摩)以外の産地でも多く栽培され品種も豊富です。

煮ても、焼いても、蒸してもおいしい秋の実を食感と共に楽しみください。



|    |                                                                                                                                   | 10月23日 月                                                                                             | 10月24日 火                                                                                                          | 10月25日 水                                                                                                     | 10月26日 木                                                                                              | 10月27日 金                                                                                                         | 10月28日 土                                                                                                      | 10月29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 | <b>焼売</b><br><b>鮭塩焼き</b><br>さつま揚げと大根の煮物<br>バナナ<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 | 牛肉と厚揚げのオイスター炒め<br><b>秋刀魚生姜焼き</b><br>スクランブルエッグ<br>ヨーグルト(パイン)<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 | <b>鶏の唐揚</b><br><b>鯖の塩焼き</b><br>白菜のエノキカレー炒め<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 | <b>ミニハンバーグ</b><br><b>赤魚の塩焼き</b><br>ひじき煮<br>とろろ芋<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 | <b>ハムカツ</b><br>すけそうだらの粕漬け焼き<br>竹輪と野菜の煮物<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 | <b>肉じゃがはるさめ</b><br><b>フライドポテト</b><br>切干大根<br>白菜とおかかの梅和え<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 | <b>朝カレー</b><br><b>肉野菜炒め</b><br><b>厚焼き玉子</b><br><b>春雨サラダ</b><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    | <b>厚切りポーク生姜焼き</b><br>690 kcal                        | <b>チキンステーキ</b><br><b>レモンペッパー焼き</b><br>780 kcal | <b>豚肉の白味噌炒め</b><br>712 kcal           | <b>タンドリーチキン丼</b><br>862 kcal                       | <b>ピリ辛牛焼肉とナムル</b><br>730 kcal                  | <b>ハンバーグ</b><br><b>きのこソース</b><br>815 kcal  | <b>ターメリックライスと</b><br><b>チキントマト煮</b><br>810 kcal |
|    |                                                                                                          | B定食    | <b>かきあげ卵とじ丼</b><br>785 kcal                          | <b>牛肉のあんかけご飯</b><br>624 kcal                   | <b>海老天丼</b><br>666 kcal               | <b>牛肉と茄子炒め</b><br>813 kcal                         | <b>ヒレカツ</b><br>658 kcal                        | <b>鯖の七味焼き</b><br>784 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>豚肉と小松菜の胡麻和え</b><br><b>ポテトとアスパラのソテー</b><br>ライス・味噌汁 | <b>春雨の中華サラダ</b><br><b>えび焼売</b><br>ライス・味噌汁      | <b>海藻サラダ</b><br><b>春巻き</b><br>ライス・味噌汁 | <b>ささみと法蓮草味噌マヨ</b><br><b>里芋の味噌そぼろあん</b><br>ライス・味噌汁 | <b>豚肉と小松菜の胡麻和え</b><br><b>杏仁フルーツ</b><br>ライス・味噌汁 | <b>豚肉と野菜のキムチ和え</b><br><b>冷奴</b><br>ライス・味噌汁 | <b>ブロッコリーとコーンのサラダ</b><br><b>揚げ餃子</b><br>ライス・味噌汁 |

|    |                                                                                                            |     |                                                                  |                                                              |                                                                   |                                                                                                                    |                                                           |                                                                 |                                                               |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 夕食 | <br>16:30<br>S<br>18:30 | A定食 | <b>長野名物とりもも</b><br><b>山賊焼き</b><br>436 kcal                       | <b>スタミナ焼肉</b><br><b>チャーハン</b><br>685 kcal                    | <b>ビーフトマト Pasta</b><br>807 kcal                                   |  <b>ハロウィン</b><br><b>パーティー</b> | <b>カレー南蛮うどん</b><br>937 kcal                               | <b>油淋鶏</b><br>865 kcal                                          | <b>豚肉キムチ</b><br><b>マヨネーズ丼</b><br>898 kcal                     |
|    |                                                                                                            | 副菜  | <b>ホタテクリームコロッケ</b><br><b>ミックスサラダ</b><br><b>スープ</b><br><b>ライス</b> | <b>コーヒーゼリー</b><br><b>ミックスサラダ</b><br><b>味噌汁</b><br><b>ライス</b> | <b>小松菜と油揚げの香味炒め</b><br><b>ミックスサラダ</b><br><b>味噌汁</b><br><b>ライス</b> |                                                                                                                    | <b>オレンジ</b><br><b>ミックスサラダ</b><br><b>味噌汁</b><br><b>ライス</b> | <b>里芋とがんもの煮込み</b><br><b>ミックスサラダ</b><br><b>味噌汁</b><br><b>ライス</b> | <b>イカリングフライ</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<br>~<br>21:25                                                                                        |     | <b>焼きおにぎり</b>                                                    | <b>パン</b>                                                    | <b>カレーライス</b>                                                     | <b>デザート</b>                                                                                                        | <b>パン</b>                                                 |                                                                 |                                                               |

★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



～・・・10/31はハロウィンの日～・・・

ハロウィンは元々、ヨーロッパを起源とする民俗行事で、秋の収穫を祝い、悪霊を追い出すお祭りです。  
 嗜好を凝らしたイベントを予定しています。楽しみに待ってね！！



|    |                                                                                                                                   | 10月30日 月                                                                                       | 10月31日 火                                                                                        | 11月1日 水                                                                                                             | 11月2日 木                                                                                                                | 11月3日 金                                                                                  | 11月4日 土                                                                                     | 11月5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 | グリルベーコン<br>鮭塩焼き<br>ス克蘭ブルエッグ<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 | ウイナー<br>鯖の塩焼き<br>れんこんと人参の金平<br>春雨と挽肉のさっと煮<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>鯖の照焼き<br>ジャーマンポテト<br><small>ホタテとわかめの柚子醤油和え</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 | グリルチキン<br>赤魚の塩焼き<br>ほうれんそう炒り玉子<br><small>ヨーグルト(フルーツカクテル)</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 | ソーセージカツ<br>タラのカレー焼き<br>肉じゃが<br>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 | きんぴらはるさめ<br>親子煮<br>小松菜とメンマの炒め<br>ひじき煮<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>フライドポテト<br>ジャがいもと挽肉の炒め<br>ツナと白菜の和え物<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        | ビーフチーズ<br>ジンジャー<br>790 kcal       | 鶏肉の唐揚げ<br>カレーマヨソース<br>862 kcal  | チキンソテー<br>ガーリックトマトソース<br>748 kcal | とんかつ定食<br>661 kcal           | 麻婆豆腐炒飯<br>566 kcal            | 鶏肉の七味味噌<br>マヨネーズ焼き<br>903 kcal | かき揚げうどん<br>514 kcal              |                         |                          |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|-------------------------|--------------------------|
|    |                                                                                                     | B定食        | /                                 |                                 | /                                 |                              | /                             |                                | ミートボールの<br>トマトソースパスタ<br>659 kcal | 豚肉とたっぷり野菜炒め<br>633 kcal | 白身魚のポテトチーズ焼き<br>753 kcal |
|    |                                                                                                     | カレー<br>定食  | /                                 |                                 | /                                 |                              | /                             |                                | 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 | /                                 |                                 | /                                 |                              | /                             |                                | 味噌ラーメン<br>476 kcal               | /                       | /                        |
|    |                                                                                                     | 副菜         | もやしと法蓮草のナムル<br>カレーコロッケ<br>ライス・味噌汁 | インゲンの中華和え<br>アロエフルーツ<br>ライス・味噌汁 | 小松菜のなめ茸和え<br>白身フライ<br>ライス・味噌汁     | 和風オニオンサラダ<br>カニ焼売<br>ライス・味噌汁 | 胡瓜と竹輪の梅マヨ和え<br>大学芋<br>ライス・味噌汁 | ごぼうの卵とじ<br>カニ風味サラダ<br>ライス・味噌汁  | ハムと玉葱のマリネ<br>餃子<br>ライス・味噌汁       |                         |                          |

| 夕食 | <br>16:30<br>18:30 | A定食 | 白身フライの<br>スイートチリソース<br>775 kcal   | カツカレー<br>1112 kcal               | 豚天の南蛮あんかけ<br>863 kcal              | 鶏竜田揚げ<br>919 kcal             | 味噌野菜ラーメン<br>729 kcal                 | 豚肉の胡麻みそ焼き<br>678 kcal          | ビビンバ丼<br>1066 kcal                 |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|
|    |                                                                                                       | 副菜  | 厚揚げのカレー煮<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | アセロラゼリー<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | ワンタンの中華和え<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | えび焼売<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | アイス風デザートいちご<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | 春巻き&焼売<br>ミックスサラダ<br>豚汁<br>ライス | 揚げ餃子の野菜あん<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス |
| 夜食 | 21:00 ~ 21:25                                                                                         |     | パン                                | パン                               | パン                                 | パン                            | 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。あらかじめご了承ください。

★定食には小鉢が2品、ライス、味噌汁が付きまます。  
 ★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・きのこと類・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。

