




		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	 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 いわしかつお煮 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・健康ドリンク	ウインナー 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・健康ドリンク	チキンナゲット にしんの甘露煮 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・健康ドリンク	グリルチキン 鮭塩焼き 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・健康ドリンク	ソーセージカツ さんま生姜煮 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・健康ドリンク	きんぴらはるさめ フライドポテト 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・健康ドリンク	ミートボール 親子煮 <small>じゃがいもと挽肉の炒め</small> 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・健康ドリンク	
		7:00 S 8:00							
昼食	 12:40 S 13:20	A定食 ビーフチーズ ジンジャー 790 kcal	チキンソテー ガーリックマトソース 748 kcal	とんかつ定食 661 kcal	鶏肉の唐揚げ カレーマヨソース 862 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				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	
		ラーメン 定食					きつねうどん 322 kcal		
		副菜	もやしと法蓮草のナムル 餃子 ライス・味噌汁	インゲンの中華和え 白身フライ ライス・味噌汁	小松菜のなめ茸和え アロエフルーツ 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 カレーコロッケ ライス・味噌汁
夕食	 16:30 S 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	鶏竜田揚げ 919 kcal	豚天の南蛮あんかけ 863 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	えび焼売 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	厚揚げのカレー煮 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 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
夜食	21:00 ~ 21:25					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。





|                                         |                                                                                                                                   | 11月6日 月                                                                                           | 11月7日 火                                                                                           | 11月8日 水                                                                                                                        | 11月9日 木                                                                                               | 11月10日 金                                                                                                             | 11月11日 土                                                                                            | 11月12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 | 焼売<br>肉野菜炒め<br>ポテトと桜海老の煮物<br>大根ときゅうりのかに和え<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・健康ドリンク | ミニハンバーグ<br>さんま蒲焼き<br>ポテトフライ<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・健康ドリンク | 鶏の唐揚げ<br>すけそうだらの粕漬け焼き<br><small>れんこんときのこのオイスター炒め</small><br>葱塩メンマもやし和え<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・健康ドリンク | 牛肉と厚揚げのオイスター炒め<br>いわし梅煮<br>法蓮草お浸し<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・健康ドリンク | ハムカツ<br>赤魚の塩焼き<br>厚揚げそぼろあん<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・健康ドリンク | 肉じゃがはるさめ<br>ス克蘭ブルエッグ<br>コーンとツナマヨサラダ<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・健康ドリンク | 朝カレー<br>鮭塩焼き<br>厚焼き玉子<br>オクラなめ茸和え<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・健康ドリンク |  |
|                                         |                                                                                                                                   | 7:00<br>\$<br>8:00                                                                                |                                                                                                   |                                                                                                                                |                                                                                                       |                                                                                                                      |                                                                                                     |                                                                                           |  |
| 昼食                                      | <br>12:40<br>\$<br>13:20                         | A定食<br>メキシカンピラフ<br>749 kcal                                                                       | 牛焼肉サラダ仕立て<br>836 kcal                                                                             | 豚肉の生姜焼き炒め<br>691 kcal                                                                                                          | 鶏肉の味噌照り焼き<br>752 kcal                                                                                 | 豚焼肉丼<br>680 kcal                                                                                                     | 肉野菜炒め&餃子<br>742 kcal                                                                                | 野菜たっぷりタレカツ<br>704 kcal                                                                    |  |
|                                         |                                                                                                                                   | B定食<br>ソースチキンカツ丼<br>753 kcal                                                                      | 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                                                                                                | スパゲティー<br>カルボナーラ<br>681 kcal                                                                        | 海鮮塩焼きそば<br>589 kcal                                                                       |  |
|                                         |                                                                                                                                   | カレー<br>定食<br>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>702 kcal                                                                                  |                                                                                           |  |
|                                         |                                                                                                                                   | ラーメン<br>定食<br>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                                                                                    | きつねうどん<br>322 kcal                                                                                                   |                                                                                                     |                                                                                           |  |
|                                         |                                                                                                                                   | 副菜<br>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                                                                                    | さつま揚げとこんにゃく煮<br>ごぼうサラダ<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                                      | 16:30<br>\$<br>18:30                                                                                                              | A定食<br>韓国風味噌焼肉<br>965 kcal                                                                        | ミートソース<br>スパゲティー<br>676 kcal                                                                      | シェフ米村が送る<br>四川干焼蝦仁<br>762 kcal                                                                                                 | カツ煮<br>709 kcal                                                                                       | 名古屋名物<br>台湾まぜそば<br>752 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<br>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                                                                                                      | 小籠包<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<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                                                                    | アイス風チョコデザート<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス                                                                                           | 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                                                                | 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                                                                                   |                                                                                                     |                                                                                           |  |
| 夜食                                      | 21:00<br>~<br>21:25                                                                                                               | パン                                                                                                | カレーピラフ                                                                                            | 照焼きチキンマン                                                                                                                       | おにぎり・いりこ菜                                                                                             | 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。

うがい・手洗いで  
風邪予防!



**ポイント** ~~~~ 受験生にとって、体調管理は勉強と同じくらい重要!! ~~~~

受験というストレスによって、免疫力が落ち体調を崩す人が、全体の30%はいると言われています。

冬は体調を崩してしまう条件が多いため、いつもは丈夫な人も何があるか分かりません。

手洗い・うがいを毎日したり、マスクで予防したり、体調を壊さないために、最大限努力しましょう!!



今週の一品

中華の鉄人?が送る  
本格中華第2段!!  
四川干焼蝦仁



|                              |                                                                                                                                   | 11月13日 月                                                                                               | 11月14日 火                                                                                     | 11月15日 水                                                                                              | 11月16日 木                                                                                                 | 11月17日 金                                                                                 | 11月18日 土                                                                                        | 11月19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>いわしかつお煮<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・健康ドリンク | ウインナー<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・健康ドリンク | チキンナゲット<br>にしんの甘露煮<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・健康ドリンク | グリルチキン<br>鮭塩焼き<br>じゃ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・健康ドリンク | ソーセージカツ<br>さんま生姜煮<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・健康ドリンク | 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・健康ドリンク | 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・健康ドリンク |  |
|                              |                                                                                                                                   | 7:00<br>\$<br>8:00                                                                                     |                                                                                              |                                                                                                       |                                                                                                          |                                                                                          |                                                                                                 |                                                                                                      |  |
| 昼食                           | <br>12:40<br>\$<br>13:20                         | A定食<br>豚キムチマヨネーズ丼<br>878 kcal                                                                          | ビーフトマトパスタ<br>807 kcal                                                                        | チキンステーキ<br>ガーリック醤油<br>815 kcal                                                                        | ポークソテー<br>和風おろしソース<br>726 kcal                                                                           | 豚肉の生姜焼き<br>658 kcal                                                                      | ハンバーグ<br>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<br>鶏の唐揚げ<br>コチマヨソース<br>975 kcal                                                                    | シーフードフライ<br>930 kcal                                                                         | オムハヤシ<br>940 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<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                                                                       | ポークカレー<br>878 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                                                                                       | きつねうどん<br>322 kcal                                                                       |                                                                                                 |                                                                                                      |  |
|                              |                                                                                                                                   | 副菜<br>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                                                                           |  |
| A定食<br>ハンバーグシチュー<br>715 kcal | ジャンボメンチカツ<br>711 kcal                                                                                                             | 焼き豚卵丼<br>929 kcal                                                                                      | きんぴらご飯の<br>鶏照焼き丼<br>703 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>オーロソース<br>896 kcal                                                           |                                                                                                 |                                                                                                      |  |
| 夕食<br>16:30<br>\$<br>18:30   | 副菜<br>じゃが芋の炒め<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス                                                                                            | 穂先たけのこ土佐煮<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス                                                                     | 一口チキンカツ<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<br>21:00<br>~<br>21:25    |                                                                                                                                   | チキンライス                                                                                                 | パン                                                                                           | カレーライス                                                                                                | おにぎりツナマヨ                                                                                                 | 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「しょうが」です。~~~~

インドでは紀元前から薬として保存食に用いられ、

中国でも食用、漢方薬に使用され、ヨーロッパでも生薬として利用されてきました。
 様々な料理・スイーツ・ドリンクにも使用される、万能なしょうがをお楽しみください。



今週の一品

ジャンボメンチカツ
 予想を超える大きさ!

| | | 11月20日 月 | 11月21日 火 | 11月22日 水 | 11月23日 木 | 11月24日 金 | 11月25日 土 | 11月26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 | 焼売
肉野菜炒め
さつま揚げと大根の煮物
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・健康ドリンク | ミニハンバーグ
さんま蒲焼き
湯豆腐
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・健康ドリンク | 鶏の唐揚げ
すけそうだらの粕漬け焼き
白菜のエノキカレー炒め
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・健康ドリンク | 牛肉と厚揚げのオイスター炒め
いわし梅煮
ポテトフライ
とろろ芋
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・健康ドリンク | ハムカツ
赤魚の塩焼き
竹輪と野菜の煮物
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・健康ドリンク | 肉じゃがはるさめ
スクランブルエッグ
切干大根
白菜とおかかの梅和え
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・健康ドリンク | 朝カレー
鮭塩焼き
厚焼き玉子
春雨サラダ
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・健康ドリンク | |
| | | 7:00
\$
8:00 | | | | | | | |
| 昼食 | 
12:40
\$
13:20 | A定食
豚肉の白味噌炒め
712 kcal | チキンステーキ
レモンペッパー焼き
780 kcal | 厚切りポーク生姜焼き
690 kcal | タンドリーチキン丼
862 kcal | ピリ辛牛焼肉とナムル
730 kcal | スタミナ焼肉
チャーハン
685 kcal | ターメリックライスと
チキントマト煮
810 kcal | |
| | | B定食
かきあげ卵とじ丼
785 kcal | 牛肉のあんかけご飯
624 kcal | 海老天丼
666 kcal | 牛肉と茄子炒め
813 kcal | ヒレカツ
658 kcal | 鯖の七味焼き
784 kcal | ソース焼きそば
589 kcal | |
| | | カレー
定食
ビーフカレー
945 kcal | ビーフカレー
945 kcal | ビーフカレー
945 kcal | | ビーフカレー
945 kcal | ビーフカレー
946 kcal | | |
| | | ラーメン
定食
塩ラーメン
431 kcal | 醤油ラーメン
448 kcal | 味噌ラーメン
476 kcal | | きつねうどん
322 kcal | | | |
| | | 副菜
春雨の中華サラダ
ポテトとアスパラのソテー
ライス・味噌汁 | 豚肉と小松菜の胡麻和え
えび焼売
ライス・味噌汁 | 海藻サラダ
春巻き
ライス・味噌汁 | ささみと法蓮草味噌マヨ
里芋の味噌そぼろあん
ライス・味噌汁 | 豚肉と野菜のキムチ和え
杏仁フルーツ
ライス・味噌汁 | キーマカレーコロッケ
冷奴
ライス・味噌汁 | ブロッコリーとコーンのサラダ
揚げ餃子
ライス・味噌汁 | |
| 夕食 | 
16:30
\$
18:30 | A定食
三代目たいめいけん
ハンバーグ
697 kcal | 長野名物とりもも
山賊焼き
436 kcal | アメリカヌパスタ
516 kcal | スパイシー
チキングリル
800 kcal | 富山ブラックラーメン
1191 kcal | 油淋鶏
865 kcal | 豚肉キムチ
マヨネーズ丼
898 kcal | |
| | | 副菜
コーヒーゼリー
ミックスサラダ
スープ
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 | 小松菜と油揚げの香味炒め
ミックスサラダ
味噌汁
ライス | 野菜コロッケ
ミックスサラダ
スープ
ライス | オレンジ
ミックスサラダ
味噌汁
ライス | 里芋とがんもの煮込み
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 | |
| 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

~~~~ 風邪対策には「水分補給」が大切です。~~~~

風邪やインフルエンザのウィルスは、乾燥した状態で活発に活動します。

反対に湿度が50%以上になると活動が急激に低下します。


水分補給は喉や鼻の粘膜を潤してウィルスの侵入を抑える効果があります。




## 今週の一品

東京は日本橋  
三代目たいめいけん  
茂出木浩司シェフ監修  
**ハンバーグ**



|    |                                                                                                                                   | 11月27日 月                                                                                             | 11月28日 火                                                                                           | 11月29日 水                                                                                                                | 11月30日 木                                                                                                               | 12月1日 金                                                                                  | 12月2日 土                                                                                           | 12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 | グリルベーコン<br>いわしかつお煮<br>スクランブルエッグ<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・健康ドリンク | ウインナー<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・健康ドリンク | チキンナゲット<br>にしんの甘露煮<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・健康ドリンク | グリルチキン<br>鮭塩焼き<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・健康ドリンク | ソーセージカツ<br>さんま生姜煮<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・健康ドリンク | きんぴらはるさめ<br>フライドポテト<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・健康ドリンク | ミートボール<br>親子煮<br>じゃ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・健康ドリンク |
|    |                                                                                                                                   | 7:00<br>\$<br>8:00                                                                                   |                                                                                                    |                                                                                                                         |                                                                                                                        |                                                                                          |                                                                                                   |                                                                                                   |

|    |                                                                                                           | 11月27日 月                           | 11月28日 火                            | 11月29日 水                        | 11月30日 木                       | 12月1日 金                          | 12月2日 土                        | 12月3日 日                         |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| 昼食 | <br>12:40<br>\$<br>13:20 | A定食<br>ビーフチーズ<br>ジンジャー<br>790 kcal | チキンソテー<br>ガーリックマトソース<br>748 kcal    | とんかつ定食<br>661 kcal              | 鶏肉の唐揚げ<br>カレーマヨソース<br>862 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<br>白身魚の七味焼き<br>594 kcal        | カニカマ入りふわふわ<br>玉子のあんかけご飯<br>573 kcal | デミハンバーグパスタ<br>737 kcal          | スタミナとろろ丼<br>733 kcal           | ミートボールの<br>トマトソースパスタ<br>659 kcal | 豚肉と<br>たっぷり野菜炒め<br>633 kcal    | 白身魚の<br>ポテトチーズ焼き<br>753 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             |                                 |
|    |                                                                                                           | ラーメン<br>定食<br>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>もやしと法蓮草のナムル<br>餃子<br>ライス・味噌汁 | インゲンの中華和え<br>白身フライ<br>ライス・味噌汁       | 小松菜のなめ茸和え<br>アロエフルーツ<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>カレーコロッケ<br>ライス・味噌汁 |

|    |                                                                                                             |                                        |                                    |                                                                                                                 |                                   |                                      |                                |                                    |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|
| 夕食 | <br>16:30<br>\$<br>18:30 | A定食<br>ヒレカツカレー<br>1112 kcal            | 豚天の南蛮あんかけ<br>863 kcal              |  開催!!<br>ウインナー祭<br>乞う御期待!! | 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          | ビビンバーグ丼<br>1066 kcal               |
|    |                                                                                                             | 副菜<br>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 |                                                                                                                 | 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<br>~<br>21:25                                                                                         | ピザまん                                   | 五目中華丼                              | パン                                                                                                              | 豚肉スタミナ丼                           | 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** ~~~~ もっと野菜を食べましょう!! 1日の目安は350gです。~~~~

野菜にはさまざまな働きがあります。出来るだけ残さず食べて、健康な体を維持しましょう。

体の調子を整えるビタミン⇒疲労回復やかぜ予防。健康な体を維持するミネラル⇒血液を作る鉄が含まれる。

体内をきれいにする食物繊維⇒便秘改善。低エネルギーで肥満予防の効果的。



今週の一品

今年も厳選された  
ウインナーを熱々で提供!

**ウインナー祭**

AIM SERVICES CO., LTD.