




		2月5日 月	2月6日 火	2月7日 水	2月8日 木	2月9日 金	2月10日 土	2月11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 だし巻玉子焼き ヨーグルト(ストロベリー) 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・ソフトドリンク	ウインナー 鯖の塩焼き 豚肉とキャベツの炒め 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・ソフトドリンク	チキンナゲット にしんの甘露煮 ハムと卵のチリソース スパゲティーサラダ 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・ソフトドリンク	グリルチキン 鮭塩焼き ジャがいもと挽肉の炒め 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・ソフトドリンク	ソーセージカツ さんま生姜煮 肉豆腐 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・ソフトドリンク	きんぴらはるさめ 親子煮 もやしとハムの和え物 ポテトサラダ 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・ソフトドリンク	ミートボール フライドポテト ベーコンと秋野菜の炒め 小松菜の胡麻和え 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・ソフトドリンク
		7:00 \$ 8:00						

昼食	 12:50 \$ 13:25	A定食	ポークソテー 和風おろしソース 726 kcal	鶏の唐揚げ コチマヨソース 975 kcal	牛肉と野菜の野菜 サムジャン炒め 607 kcal	豚肉キムチ マヨネーズ丼 878 kcal	チキンステーキ ガーリック醤油 815 kcal	豚肉の生姜焼き 658 kcal	ハンバーグ おろし照焼き 806 kcal	
		B定食	ビーフマトパスタ 807 kcal	シーフードフライ 930 kcal	オムハヤシ 940 kcal	銀鮭の塩糍漬け焼き 648 kcal	エビカツレツ 652 kcal	トルコライス 754 kcal	牛肉のあんかけご飯 624 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	きつねうどん 322 kcal			
		副菜	ハムと玉葱のマリネ じゃこポテト ライス・味噌汁	ツナサラダ 焼売 ライス・味噌汁	しらすと胡瓜の和え物 ごぼうと竹輪の玉子とじ ライス・味噌汁	みかん 春巻き ライス・味噌汁	サツマイモサラダ 牛肉コロッケ ライス・味噌汁	アスパラのツナマヨ和え プリン ライス・味噌汁	ハムエッグ ごぼうサラダ ライス・味噌汁	


夕食	 16:30 \$ 18:30	A定食	ハンバーグシチュー 715 kcal	焼き豚卵丼 929 kcal	きんぴらご飯の 鶏照焼き丼 703 kcal	牛肉炒め定食 812 kcal	栃木名物佐野らーめん 543 kcal	チキンフリッター オーロラソース 896 kcal	白身魚の竜田揚げ おろしポン酢 641 kcal
		副菜	ジャが芋の炒め ミックスサラダ スープ ライス	一口チキンカツ ミックスサラダ スープ ライス	ホタテフライ ミックスサラダ 味噌汁 ライス	白菜と挽肉のさっと煮 ミックスサラダ 味噌汁 ライス	りんご ミックスサラダ 味噌汁 ライス	厚焼き玉子 ミックスサラダ 味噌汁 ライス	きくらげともやしの玉子炒め ミックスサラダ 味噌汁 ライス
夜食	21:00 ~ 21:25		麻婆豆腐丼	パン	他人丼	ピザまん	パン		

★寮内でのライス・味噌汁(スープ)はセルフサービスです。

★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

~~~~~ 寒さ対策の食事 ~~~~~

寒い冬、寒さで勉強に集中できないなんてことも…。

根菜類は身体を温めてくれる働きがあります。(じゃが芋・さつまいも・人参・大根・蓮根・山芋等)


また、味噌にも身体を温めてくれる働きがあるので、根菜を入れた味噌汁は最高です！








ポイント



### 今週の一品

## 栃木名物 佐野らーめん



|    |                                                                                                                                   | 2月12日 月                                                                                                                                                                                | 2月13日 火                                                                                    | 2月14日 水                                                                                         | 2月15日 木                                                                                                   | 2月16日 金                                                                                            | 2月17日 土                                                                                                | 2月18日 日                                                                                              |                                                                                         |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | <br>献立の他に<br>納豆・梅干し<br>ふりかけ<br>味噌きのりを<br>提供いたします | <br>7:00<br><br>8:00 | 焼売<br>肉野菜炒め<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・ソフトドリンク | ミニハンバーグ<br>さんま蒲焼き<br>湯豆腐<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・ソフトドリンク | 鶏の唐揚げ<br>すけそうだらの粕漬け焼き<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・ソフトドリンク | 牛肉と厚揚げのオイスター炒め<br>いわし梅煮<br>ポテトフライ<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・ソフトドリンク | ハムカツ<br>赤魚の塩焼き<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・ソフトドリンク | 肉じゃがはるさめ<br>スクランブルエッグ<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・ソフトドリンク | 朝カレー<br>鮭塩焼き<br>厚焼き玉子<br>春雨サラダ<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・ソフトドリンク |

|    |                                                                                                                                                                                           |            |                                     |                                  |                         |                                          |                                    |                             |                                   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------|----------------------------------|-------------------------|------------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|
| 昼食 | <br>12:50<br><br>13:25 | A定食        | 豚肉の白味噌炒め<br>712 kcal                | チキンステーキ<br>レモンペッパー焼き<br>780 kcal | 厚切りポーク生姜焼き<br>690 kcal  | タンドリーチキン丼<br>862 kcal                    | スタミナ焼肉<br>チャーハン<br>685 kcal        | ピリ辛牛焼肉とナムル<br>730 kcal      | ターメリックライスと<br>チキントマト煮<br>810 kcal |
|    |                                                                                                                                                                                           | B定食        | 牛丼<br>827 kcal                      | 牛肉と茄子炒め<br>813 kcal              | 海老天丼<br>666 kcal        | ソース焼きそば<br>589 kcal                      | ヒレカツ<br>658 kcal                   | 鯖の七味焼き<br>784 kcal          | かきあげ卵とじ丼<br>785 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                        | きつねうどん<br>322 kcal                 |                             |                                   |
|    |                                                                                                                                                                                           | 副菜         | 春雨の中華サラダ<br>ポテトとアスパラのソテー<br>ライス・味噌汁 | 豚肉と小松菜の胡麻和え<br>えび焼売<br>ライス・味噌汁   | 海藻サラダ<br>春巻き<br>ライス・味噌汁 | ささみと法蓮草味噌マヨ<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>ライス・味噌汁 | ふろふき大根きのこあんかけ<br>杏仁フルーツ<br>ライス・味噌汁 | キーマカレーコロッケ<br>冷奴<br>ライス・味噌汁 | 豚肉と野菜のキムチ和え<br>海鮮焼売<br>ライス・味噌汁    |

|    |                                                                                                                                                                                              |     |                                     |                                   |                                         |                               |                                   |                                 |                                    |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|------------------------------------|
| 夕食 | <br>16:30<br><br>18:30 | A定食 | 油淋鶏<br>865 kcal                     | 豚肉とピーマンの<br>細切り炒め<br>712 kcal     | 海鮮スープ炒飯<br>510 kcal                     | 豚肉の胡麻みそ焼き<br>436 kcal         | 塩野菜ラーメン<br>406 kcal               | 長野名物とりもも<br>山賊焼き<br>678 kcal    | ビビンバ丼<br>672 kcal                  |
|    |                                                                                                                                                                                              | 副菜  | 里芋とがんもの煮込み<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | イカリングフライ<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | ショコラケーキ<br>ジンギスカン風春巻き<br>ミックスサラダ<br>ライス | えび春巻き<br>ミックスサラダ<br>豚汁<br>ライス | アイス風デザート<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | 野菜コロッケ<br>ミックスサラダ<br>スープ<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 | <br>21:00<br><br>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




~~~~ 旬の食材を食べよう。2月の野菜・果物 ~~~~


旬の野菜・果物・海産物等は、美味しいだけでなく、栄養価も高いので旬の食材を食べましょう。野菜⇒菜の花・ブロッコリー・小松菜・春菊等、果物⇒はっさく・テコポン・いよかん・レモン・キンカン等




今週の一品

海鮮スープ炒飯
中華の鉄人?が送る
本格中華第3段!!

| | | 2月19日 月 | 2月20日 火 | 2月21日 水 | 2月22日 木 | 2月23日 金 | 2月24日 土 | 2月25日 日 |
|--|---|---|--|--|---|---|--|---|
| 朝食
献立の他に
納豆・梅干し
ふりかけ
味噌きのりを
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・ソフトドリンク | 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・ソフトドリンク | 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・ソフトドリンク | 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・ソフトドリンク | 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・ソフトドリンク | 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・ソフトドリンク | ミートボール
親子煮
じゃがいもと挽肉炒め
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・ソフトドリンク |
| | 7:00
\$
8:00 | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|----------------------|---|------------|------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|--|
| 昼食 |  | A定食 | ビーフチーズ
ジンジャー
790 kcal | チキンソテー
ガーリックトマトソース
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 | 回鍋肉丼
651 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 | 麻婆豆腐炒飯
566 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 | 塩ラーメン
431 kcal | 醤油ラーメン
448 kcal | 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 | |
| 12:50
\$
13:25 | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | |
|----|---|-----|-------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|--------------------------------|
| 夕食 |  | A定食 | チキンフリッター
オーロラソース
896 kcal | デミハンバーグパスタ
737 kcal | 豚天の南蛮あんかけ
863 kcal | 豚肉のピザ風焼き
841 kcal | 八王子名物
刻み玉葱入りラーメン
958 kcal | 野菜ゴロゴロ
ハヤシライス
637 kcal | 鶏竜田揚げ
919 kcal |
| | | 副菜 | チキンのカレー炒め煮
ミックスサラダ
スープ
ライス | ミックスピザ
ミックスサラダ
スープ
ライス | 味噌おでん
ミックスサラダ
味噌汁
ライス | 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
味噌汁
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 | ヨーグルト
ミックスサラダ
味噌汁
ライス |
| 夜食 | 21:00
~
21:25 | | パン | 五目中華丼 | おにぎりツナマヨ | 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「納豆」です。~~~~


年中手に入る納豆にも旬があります。納豆の原料となる大豆の収穫は11月~12月。  
収穫後の大豆を貯蔵し、余分な水分を飛ばしてから作られる1月~3月頃の納豆が  
ふっくらと甘みがあり美味しいと言われています。






## 今週の一品

八王子名物  
刻み玉葱入り  
ラーメン




|    |                                                                                                                                   | 2月26日 月                                                                                            | 2月27日 火                                                                                            | 2月28日 水                                                                                                          | 3月1日 木                                                                                                 | 3月2日 金                                                                                                 | 3月3日 土                                                                                               | 3月4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 | 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・ソフトドリンク | 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・ソフトドリンク | 鶏の唐揚げ<br>すけそうだらのお漬物焼き<br>れんこんときのこのオイスター炒め<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・ソフトドリンク | 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・ソフトドリンク | ハムカツ<br>赤魚の塩焼き<br>厚揚げそぼろあん<br>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・ソフトドリンク | 肉じゃがはるさめ<br>スクラブルエッグ<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・ソフトドリンク | 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・ソフトドリンク |
|    |                                                                                                                                   | 7:00<br>S<br>8:00                                                                                  |                                                                                                    |                                                                                                                  |                                                                                                        |                                                                                                        |                                                                                                      |                                                                                            |

| 昼食 | <br>12:50<br>S<br>13:25 | A定食                          | メキシカンピラフ<br>749 kcal                                                                                       | 葱塩豚カルビ焼肉<br>815 kcal                 | 鶏肉の味噌照り焼き<br>752 kcal                  | 豚肉の生姜焼き炒め<br>691 kcal              | 豚焼肉丼<br>680 kcal                                                                      | 札幌名物ジンギスカン<br>742 kcal            | 野菜たっぷりタレカツ<br>704 kcal     |                 |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------|-----------------|
|    |                                                                                                          | B定食                          | 鮭のマヨネーズ焼き<br>762 kcal                                                                                      | ソースチキンカツ丼<br>753 kcal                | 五目あんかけ焼きそば<br>653 kcal                 | 鶏そぼろ三色丼<br>808 kcal                | スパゲティ<br>カルボナーラ<br>681 kcal                                                           | 肉野菜炒め&餃子<br>742 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                   |                                        |                                    |                                                                                       |                                   |                            |                 |
|    |                                                                                                          | ラーメン定食                       | 醤油ラーメン<br>448 kcal                                                                                         | 味噌ラーメン<br>476 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                                                     | 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                           | <br>16:30<br>S<br>18:30 | A定食                                  | 韓国風味噌焼肉<br>965 kcal                    | サーモンと法蓮草の<br>クリームスパゲティ<br>664 kcal |  | 胡麻ソースとんかつ<br>726 kcal             | 醤油野菜ラーメン<br>438 kcal       | カツ煮<br>709 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 | 味噌おでん<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス                                                                             | アイス風いちごデザート<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                                                                                      |                              | 焼きおにぎり                                                                                                     | 照焼きまん                                | パン                                     | おにぎりわかめ                            | 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、味噌汁がつきます。  
 ★お米は道産米を使用しております。



キレイに手を  
洗いましょう

## ポイント

冬に多いノロウイルスによる食中毒や感染性胃腸炎、  
 またインフルエンザなどは人から人へ移ります。  
 ノロウイルスは、健康な人でも菌を持っている場合もあります。予防の第一歩は手洗いです。  
 石鹸を使い十分に手を洗って、菌をシャットアウトしましょう。



ポイント

### 今週の一品

## ビーフカレー

フレンチ洋食の老舗  
 「銀座ドンピエール」  
 料理顧問 鈴木正幸監修

## AIM SERVICES CO., LTD.