

		3月5日 月	3月6日 火	3月7日 水	3月8日 木	3月9日 金	3月10日 土	3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 じゃ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	醤油野菜ラーメン 438 kcal	牛肉と野菜のクッパ 708 kcal	白身魚の竜田揚げ おろしポン酢 641 kcal
		副菜 じゃが芋の炒め 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	黒豚餃子 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	パン	麻婆豆腐丼	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。あらかじめご了承のほど、よろしくお願いたします。

★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



~~~~ 疲れやすい季節の変わり目は、しっかりと食事を摂りましょう ~~~~

- ★疲労回復効果のある3つの栄養素は？…
- ①ビタミンB1⇒豚肉・レバー・白米・大豆・ごま等
  - ②アリシン⇒ニンニク・ニラ・長ネギ・玉葱等
  - ③クエン酸⇒レモン・みかん・キウイ・梅干し・お酢等



|    |                                                                                                                                   | 3月12日 月                                                                                                | 3月13日 火                                                                                      | 3月14日 水                                                                                        | 3月15日 木                                                                                                  | 3月16日 金                                                                                            | 3月17日 土                                                                                                | 3月18日 日                                                                                              |                                                                                         |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | <br>献立の他に<br>納豆・梅干し<br>ふりかけ<br>味付きのりを<br>提供いたします | <br>7:00<br>S<br>8:00 | 焼売<br>肉野菜炒め<br>さつまいも揚げと大根の煮物<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<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>S<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                      | ビーフカレー<br>945 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         | きつねうどん<br>322 kcal                      |                                 |                                   |  |
|    |                                                                                                          | 副菜         | 春雨の中華サラダ<br>春巻き<br>ライス・味噌汁 | 豚肉と小松菜の胡麻和え<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>ライス・味噌汁 | 海藻サラダ<br>キーマカレーコロッケ<br>ライス・味噌汁 | 杏仁フルーツ<br>えび焼売<br>ライス・味噌汁 | ふろふき大根きのこあんかけ<br>ささみと法蓮草味噌マヨ<br>ライス・味噌汁 | 海鮮焼売<br>ポテトとアスパラのソテー<br>ライス・味噌汁 | 豚肉と野菜のキムチ和え<br>冷奴<br>ライス・味噌汁      |  |

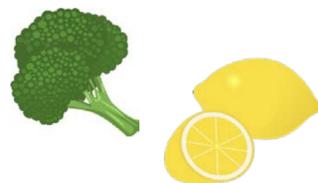
| 夕食 | <br>16:30<br>S<br>18:30 | A定食 | 油淋鶏<br>865 kcal                     | 豚肉とピーマンの<br>細切り炒め<br>712 kcal     | ミートソース<br>スパゲティ<br>676 kcal           | 豚肉の胡麻みそ焼き<br>436 kcal             | 塩野菜ラーメン<br>406 kcal               | 長野名物とりもも<br>山賊焼き<br>678 kcal    | ビビンバ丼<br>672 kcal              |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
|    |                                                                                                            | 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 | 小松菜と油揚げの香味炒め<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>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 | えび春巻き<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス |

| 夜食 | 21:00<br>~<br>21:25 |  | パン | 焼きおにぎり | カレーライス | おにぎり | 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。3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



| | | 3月19日 月 | 3月20日 火 | 3月21日 水 | 3月22日 木 | 3月23日 金 | 3月24日 土 | 3月25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・ソフトドリンク | ウインナー
鯖の塩焼き
れんこんと人参の金平
春雨と挽肉のさつと煮
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 | | |
| | | 7:00
\$
8:00 | | | | | | | |
| 昼食 | 
12:50
\$
13:25 | 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 | 鶏肉の七味味噌
マヨネーズ焼き
903 kcal | 鶏肉の唐揚げ
カレーマヨソース
862 kcal | 回鍋肉丼
651 kcal | とんかつ定食
661 kcal | | |
| | | B定食
白身魚の
ポテトチーズ焼き
kcal | カニカマ入りふわふわ
玉子のあんかけご飯
573 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
877 kcal | |
| | | ラーメン
定食
醤油ラーメン
448 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 | | |
| 夕食 | 
16:30
\$
18:30 | 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 | 味噌野菜ラーメン
529 kcal | | | |
| | | 副菜
チキンのカレー炒め煮
ミックスサラダ
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 | ワンタンの中華和え
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 | | | |
| 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



~~~~ 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、根菜を入れたお味噌汁は最高です!

