

		4月9日 月	4月10日 火	4月11日 水	4月12日 木	4月13日 金	4月14日 土	4月15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 さんま生姜煮 ゴーヤチャンプルー 春雨とほうれん草 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	ハムカツ いわし梅煮 竹輪と野菜の煮物 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	牛肉と厚揚げのオイスター炒め ポテトフライ 枝豆ペペロンチーノ パイナップル グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	チキンナゲット 赤魚の塩焼き スクランブルエッグ スパゲティ・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	ミニハンバーグ 鯖の塩焼き 肉じゃが 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	きんぴらはるさめ レンコンときのこオイスター炒め ハーブ&ガーリック 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	朝カレー 出し巻玉子焼き ジャーマンポテト ツナマヨコーンサラダ 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・ソフトドリンク
		7:00 \$ 8:00						

昼食	 12:40 \$ 13:20	A定食	チキンステーキ レモンペッパー焼き 791 kcal	豚と玉葱の サムジャン炒め 595 kcal	豚月見丼 743 kcal	札幌名物ジンギスカン 674 kcal	バジルチキン チーズ焼き 750 kcal	豚の塩こうじ焼き 655 kcal	肉団子と鶏唐揚 甘辛炒め 893 kcal	
		B定食	五目黒醤油炒飯 594 kcal	ミックスフライ 803 kcal	フライドチキン サラダ仕立て 996 kcal	海鮮チリソース 533 kcal	かつ丼 722 kcal	カレーピラフと ハーブチキン 652 kcal	焼うどん 419 kcal	
		カレー 定食		チキンカレー 702 kcal	チキンカレー 702 kcal	チキンカレー 702 kcal	チキンカレー 702 kcal	チキンカレー 702 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	きつねうどん 322 kcal		
		副菜	五目金平 もやしとハムの和え物 ライス・味噌汁	湯豆腐そぼろあん ほうれん草の納豆和え ライス・味噌汁	キャベツの田舎炒め ブロッコリー洋風胡麻和え ライス・味噌汁	麻婆春雨 胡瓜と竹輪の梅マヨ和え ライス・味噌汁	コーンコロケ 海藻サラダ ライス・味噌汁	卵ともやし炒め物 小松菜とツナ辛子和え ライス・味噌汁	ささみ梅しそ揚げ フルーツキャロットゼリー ライス・味噌汁	

夕食	 16:30 \$ 18:30	A定食	野菜ごろごろ ハヤシライス 746 kcal	サーモン法連草の クリームスパゲティ 616 kcal	味仙台湾炒飯 488 kcal	温玉ねぎ塩ザンギ丼 989 kcal	塩野菜ラーメン 480 kcal	牛丼 827 kcal	煮込みハンバーグ 719 kcal
		副菜	海鮮ボールと大根の煮物 ミックスサラダ 味噌汁 ライス	厚揚げのキムチ炒め ミックスサラダ 味噌汁 ライス	焼き餃子 ミックスサラダ 味噌汁 ライス	温野菜カレー風味 ミックスサラダ 豚汁 ライス	みかんゼリー ミックスサラダ 味噌汁 ライス	海老春巻き 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	照り焼きチキンマン	おにぎり	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



~~~~石鹸を使って手を洗いましょう!! 手には目に見えないバイ菌・ウィルスがいっぱい!!~~~~  
 風邪などの病気や食中毒から体を守るためには、手洗いはとても大切です。多くは、原因となる病原体が付着した手で料理を作ったり、食事をしたり、目や鼻などをこすることによって発病します。手を洗ってバイ菌をシャットアウト!!



|                                           |                                                                                                                                   | 4月16日 月                                                                                              | 4月17日 火                                                                                               | 4月18日 水                                                                                          | 4月19日 木                                                                                              | 4月20日 金                                                                                            | 4月21日 土                                                                                           | 4月22日 日                                                                                        |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食                                        | <br>献立の他に<br>納豆・梅干し<br>ふりかけ<br>味付きのりを<br>提供いたします | ウインナー<br>さんま蒲焼き<br>白菜と油揚げの炒め物<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 | フライドポテト<br>グリルチキン<br>高野豆腐の煮物野菜添え<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 | グリルベーコン<br>ス克蘭ブルエッグ<br>とろろ芋<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 | 鶏の唐揚げ<br>いわしかつお煮<br>ひじき煮<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 | ミニハンバーグ<br>鯖の塩焼き<br>きのことコーンのバターソテー<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 | エビ玉ビーフン<br>白菜とエノキのカレー炒め<br>切干大根<br>ラタトゥユ<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 | ミートボール<br>鮭塩焼き<br>オムレツ<br>さつま揚げと大根の煮物<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・ソフトドリンク |
|                                           |                                                                                                                                   | 7:00<br>\$<br>8:00                                                                                   |                                                                                                       |                                                                                                  |                                                                                                      |                                                                                                    |                                                                                                   |                                                                                                |
| 昼食                                        | <br>12:40<br>\$<br>13:20                         | A定食<br>油淋鶏<br>853 kcal                                                                               | チキンソテー<br>アメリケーヌソース<br>873 kcal                                                                       | ポーク味噌マヨソース<br>857 kcal                                                                           | 焼きカレー<br>ハンバーグ<br>705 kcal                                                                           | チキンフリッター<br>タルタルソース添え<br>720 kcal                                                                  | 鶏唐揚胡麻<br>マヨネーズ丼<br>1073 kcal                                                                      | 牛焼肉<br>750 kcal                                                                                |
|                                           |                                                                                                                                   | B定食<br>豚肉と<br>たっぷり野菜炒め<br>681 kcal                                                                   | 豚挽き肉の<br>味噌炒め丼<br>729 kcal                                                                            | ミートソース<br>スパゲティ<br>638 kcal                                                                      | タラの唐揚<br>チリソースがけ<br>569 kcal                                                                         | 回鍋肉<br>785 kcal                                                                                    | 銀鮭の照焼き<br>614 kcal                                                                                | ソース焼きそば<br>531 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                                                                                 |                                                                                                   |                                                                                                |
|                                           |                                                                                                                                   | 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>大根の中華そぼろあん<br>豆腐サラダ<br>ライス・味噌汁                                                                 | 大学芋<br>春雨サラダ<br>ライス・味噌汁                                                                               | 葉大根と干しエビの炒め物<br>白菜と胡瓜のなめ茸和え<br>ライス・味噌汁                                                           | さつま揚げとこんにゃく煮<br>ポテトサラダ<br>ライス・味噌汁                                                                    | 中華風きんぴら<br>杏仁フルーツ<br>ライス・味噌汁                                                                       | 白滝の五目炒め煮<br>海苔とほうれん草のナムル<br>ライス・味噌汁                                                               | 海鮮焼売<br>もやしと竹輪の辛子和え<br>ライス・味噌汁                                                                 |
| 夕食                                        | <br>16:30<br>\$<br>18:30                       | A定食<br>ソースチキンかつ丼<br>753 kcal                                                                         | ビーフシチュー<br>851 kcal                                                                                   | 鮭の塩麹焼き<br>650 kcal                                                                               | 鶏肉の南蛮あんかけ<br>タルタル添え<br>922 kcal                                                                      | 塩野菜ラーメン<br>488 kcal                                                                                | 春の彩り炒飯<br>584 kcal                                                                                | 豚肉のすき焼き煮<br>938 kcal                                                                           |
| 副菜<br>春雨と挽肉のさっと煮<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | ミックスピザ<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス                                                                                                   | 里芋の味噌そぼろあん<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス                                                                  | さっぱり変わり奴<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス                                                                     | 青りんごゼリー<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス                                                                 | じゃが芋のり塩きんぴら<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス                                                                 | カニクリームコロッケ<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス                                                                |                                                                                                   |                                                                                                |
| 夜食                                        | 21:00<br>~<br>21:25                                                                                                               | パン                                                                                                   | おにぎり                                                                                                  | 五目炒飯                                                                                             | いなり寿司                                                                                                | 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

しっかり  
食べよう  
朝ごはん



~~~~朝ご飯はとても大事です。毎日、朝ご飯をしっかり食べましょう!!~~~~  
 朝ご飯を抜くと、脳のエネルギーが不足して、集中力や記憶力の低下に繋がります。
 食欲がない時でも、スープや味噌汁・ヨーグルトやコーンフレークだけでも食べるようにしましょう!!



| | | 4月23日 | 4月24日 | 4月25日 | 4月26日 | 4月27日 | 4月28日 | 4月29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
さんま生姜煮
あさりとごぼうの炒め物
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 | ウィンナードック
いわし梅煮
豚肉の五目炒め煮
ヨーグルト(ブルーベリー)
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 | 牛肉と厚揚げのオイスター炒め
鮭塩焼き
ポテトフライ
ツナとごぼうの和風和え
グリーンサラダ
味噌汁・スープ
ライス・パン
コーンフレーク
牛乳・ソフトドリンク | チキンナゲット
にしん甘露煮
ハーブ&ガーリック
りんご
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 | ミニハンバーグ
肉じゃが
ほうれん草炒り卵
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 | カレービーフン
肉豆腐
竹輪と野菜の煮物
豚肉と小松菜のごま和え
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 | 朝カレー
出し巻玉子焼き
じゃがいもとひき肉炒め
ごぼうサラダ
グリーンサラダ
味噌汁・スープ
ライス・パン
コーンフレーク
牛乳・ソフトドリンク |
| | | 7:00
\$
8:00 | | | | | | |

| 昼食 | 
12:40
\$
13:20 | A定食 | ビーフジンジャー
797 kcal | 帯広風豚丼
705 kcal | イタリアン
ハンバーグステーキ
707 kcal | 豚バラ肉の葱塩炒め
758 kcal | ガリバタチキン
654 kcal | タンドリーチキン丼
813 kcal | トンテキプレート
855 kcal | | |
|----|---|--------|---------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|------------------------|--|--|
| | | B定食 | 鶏照り温玉丼
725 kcal | ビビンバ丼
672 kcal | 海鮮炒飯
466 kcal | 海鮮天丼
671 kcal | 焼豚目玉焼き丼
710 kcal | 白身魚の
スイートチリソース
764 kcal | 野菜かき揚げうどん
565 kcal | | |
| | | カレー定食 | ビーフカレー
824 kcal | ビーフカレー
824 kcal | ビーフカレー
824 kcal | ビーフカレー
824 kcal | ビーフカレー
824 kcal | ビーフカレー
824 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 | 白身魚フライ
キャベツのおかか和え
ライス・味噌汁 | キーマカレーコロッケ
じゃこポテト
ライス・味噌汁 | 豆腐と菜の花の炒め
春巻き
ライス・味噌汁 | 豚肉と野菜のキムチ和え
グレープゼリー
ライス・味噌汁 | ハムエッグフライ
ポテトサラダ
ライス・味噌汁 | 厚揚げと白菜の味噌炒め
ツナサラダ
ライス・味噌汁 | 海藻サラダ
焼売
ライス・味噌汁 | | |

| 夕食 | 
16:30
\$
18:30 | A定食 | 葱塩ヒレカツ
696 kcal | 鶏めし丼
715 kcal | ハントライス
911 kcal | 鶏肉スタミナ焼き
753 kcal | Wジンギスカン祭

食べやすい味付けに
し、ラムの他に豚肉
もご用意致します。 | 豚肉のピザ風焼き
827 kcal | ハンバーグおろし
照焼きソース焼き
806 kcal |
|----|---|-----|-------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|-----------------------------|--|---------------------------------|------------------------------------|
| | | 副菜 | 鶏と根菜のカレー炒め
ミックスサラダ
スープ
ライス | 味噌バタ肉じゃが
ミックスサラダ
味噌汁
ライス | ササミカツ
ミックスサラダ
味噌汁
ライス | 餃子
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
スープ
ライス | ひじきの五目炒め煮
ミックスサラダ
味噌汁
ライス |
| 夜食 | 21:00
~
21:25 | | パン | おにぎり | カレーライス | 麻婆豆腐丼 | 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。

食材図鑑

春が旬の食材

いちご…効用 美肌効果、風邪予防、がん予防 キウイ…効用 疲労回復、高血圧予防、便秘改善
 アスパラ…効用 疲労回復、貧血予防、肝機能向上 たけのこ…効用 疲労回復、貧血予防
 あじ…効用 動脈硬化予防、脳卒中予防、肩こり解消、骨粗鬆症予防



| | | 4月30日 月 | 5月1日 火 | 5月2日 水 | 5月3日 木 | 5月4日 金 | 5月5日 土 | 5月6日 日 |
|--|---|---|--|---|--|--------|--------|--------|
| 朝食 | 
献立の他に
納豆・梅干し
ふりかけ
味付きのりを
提供いたします | ウインナー
さんま蒲焼き
さつま揚げと大根の煮物
ヨーグルト(パイン)
グリーンサラダ
味噌汁・スープ
ライス・パン
コーンフレーク
牛乳・ソフトドリンク | フライドポテト
チキンのカレー炒め煮
スクランブルエッグ
キウイ
グリーンサラダ
味噌汁・スープ
ライス・パン
コーンフレーク
牛乳・ソフトドリンク | グリルベーコン
イワシのかつお煮
ラタトゥユ
サツマイモサラダ
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 | 

 | | | |
| | | A定食
ザンギ定食
856 kcal | トルコライス
755 kcal | 鶏とカシューナッツの炒め物
548 kcal | | | | |
| B定食
大盛り炒飯
619 kcal | サーモンフライ
タルタルソース
624 kcal | 五目中華丼
673 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
味噌ラーメン
476 kcal | 塩ラーメン
431 kcal | | | | | | | |
| 副菜
葉大根と鶏の生姜醤油
トマトとじゃこのサラダ
ライス・味噌汁 | 春巻き
ささみと胡瓜の梅肉和え
ライス・味噌汁 | 豆腐の味噌チーズ焼き
もやしのナムル
ライス・味噌汁 | | | | | | |
| 夕食 | A定食
韓国風甘辛鶏唐揚
777 kcal | 野菜たっぷりビビンバ丼
645 kcal | | | | | | |
| 副菜
海鮮大焼売
ミックスサラダ
スープ
ライス | イカリングフライ
ミックスサラダ
スープ
ライス | | | | | | | |
| 夜食 | パン | 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。

栄養豆知識

今回は、「食欲不振」についてです。食欲不振は病気やストレス、疲労、食べ過ぎや栄養不足などが原因で起こります。

・病気が原因の場合……治療が先決です。・食べ過ぎや夜更かしが原因の場合……生活習慣の見直しが必要です。

・ストレスや疲労、栄養の偏りが原因の場合……各種栄養素をバランスよく摂取することが重要です。

