

		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						
昼食	 12:40 13:20	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					
夕食	 16:30 18:30	パン	ピザまん					
夜食	21:00 ~ 21:25							

★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。

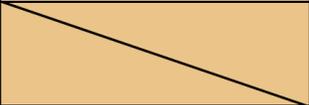
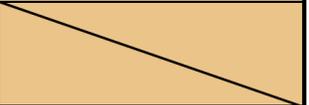
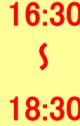
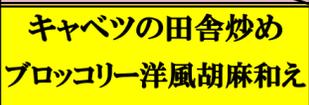
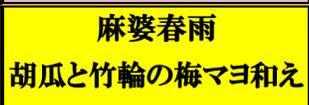
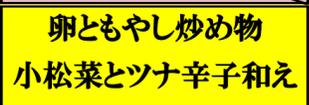
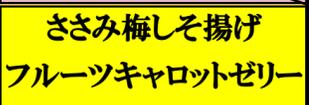
栄養豆知識

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。



		5月7日 月	5月8日 火	5月9日 水	5月10日 木	5月11日 金	5月12日 土	5月13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	 7:00 S 8:00		牛肉と厚揚げのオイスター炒め	チキンナゲット	ミニハンバーグ	きんぴらはるさめ	朝カレー
				ポテトフライ	赤魚の塩焼き	鯖の塩焼き	レンコンときのこオイスター炒め	出し巻玉子焼き
昼食	 A定食 B定食 カレー定食 ラーメン定食 副菜	 12:40 S 13:20	 ゴールデン ウィーク	フライドチキン サラダ仕立て	札幌名物ジンギスカン	バジルチキン チーズ焼き	豚の塩こうじ焼き	肉団子と鶏唐揚 甘辛炒め
				996 kcal	674 kcal	750 kcal	655 kcal	893 kcal
					海鮮チリソース	かつ丼	カレーピラフと ハーブチキン	焼うどん
					533 kcal	722 kcal	652 kcal	419 kcal
					チキンカレー	チキンカレー	チキンカレー	
夕食	 A定食 副菜	 16:30 S 18:30		キャベツの田舎炒め	麻婆春雨	コーンコロッケ	卵ともやし炒め物	ささみ梅しそ揚げ
				ブロッコリー洋風胡麻和え	胡瓜と竹輪の梅マヨ和え	海藻サラダ	小松菜とツナ辛子和え	フルーツキャロットゼリー
夜食	 21:00 ~ 21:25			ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁	ライス・味噌汁
								
				チンジャオロース	温玉ねぎ塩ザンギ丼	塩野菜ラーメン	牛丼	煮込みハンバーグ
				712 kcal	989 kcal	480 kcal	827 kcal	719 kcal
				焼き餃子	温野菜カレー風味	みかんゼリー	海老春巻き	ヨーグルト
				ミックスサラダ	ミックスサラダ	ミックスサラダ	ミックスサラダ	ミックスサラダ
				味噌汁	豚汁	味噌汁	スープ	味噌汁
				ライス	ライス	ライス	ライス	ライス
				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



~~~~旬の野菜を食べて元気に過ごしましょう!!~~~~

春の野菜や山菜に含まれるほろ苦さやえぐ味は、寒い季節に溜まった毒素を取り除き  
身体に刺激を与えて活性化させてくれる、自然の恵みと言えます。アスパラ・ニラ・菜の花・うど・ふき等



|    |                                                                                                                                   | 5月14日 月                                                                                             | 5月15日 火                                                                                               | 5月16日 水                                                                                          | 5月17日 木                                                                                              | 5月18日 金                                                                                            | 5月19日 土                                                                                           | 5月20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>S<br>8:00                                                                                   |                                                                                                       |                                                                                                  |                                                                                                      |                                                                                                    |                                                                                                   |                                                                                                |

| 昼食         | <br>12:40<br>S<br>13:20 | A定食                     | 油淋鶏                                    | チキンソテー<br>アメリカソース                 | ポーク味噌マヨソース                   | 焼きカレーハンバーグ                          | チキンフリッター<br>タルタルソース添え          | 鶏唐揚胡麻<br>マヨネーズ丼 | 牛焼肉      |
|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|----------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|-----------------|----------|
|            |                                                                                                          |                         | 853 kcal                               | 873 kcal                          | 857 kcal                     | 705 kcal                            | 720 kcal                       | 1073 kcal       | 750 kcal |
|            |                                                                                                          | B定食                     | 豚肉と<br>たっぷり野菜炒め                        | 豚挽き肉の味噌炒め丼                        | ミートソース<br>スパゲティ              | タラの唐揚<br>チリソースがけ                    | 回鍋肉                            | 銀鮭の照焼き          | ソース焼きそば  |
|            |                                                                                                          |                         | 681 kcal                               | 729 kcal                          | 638 kcal                     | 569 kcal                            | 785 kcal                       | 614 kcal        | 531 kcal |
|            |                                                                                                          | カレー<br>定食               | ポークカレー                                 | ポークカレー                            | ポークカレー                       | ポークカレー                              | ポークカレー                         |                 |          |
|            | 877 kcal                                                                                                 | 877 kcal                | 877 kcal                               | 877 kcal                          | 877 kcal                     |                                     |                                |                 |          |
| ラーメン<br>定食 | 醤油ラーメン                                                                                                   | 味噌ラーメン                  | 塩ラーメン                                  | 醤油ラーメン                            | きつねうどん                       |                                     |                                |                 |          |
|            | 448 kcal                                                                                                 | 476 kcal                | 431 kcal                               | 448 kcal                          | 322 kcal                     |                                     |                                |                 |          |
| 副菜         | 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>S<br>18:30 | A定食                             | ソースチキンかつ丼                           | ビーフシチュー                       | 鮭の塩麹焼き                           | シェフ米村がおくる<br>本格黒酢豚                   | 台湾ラーメン                              | 豚肉のすき焼き煮 | 豚肉のキムチ<br>マヨネーズ丼 |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|----------|------------------|
|    |                                                                                                            |                                 | 753 kcal                            | 851 kcal                      | 650 kcal                         | 753 kcal                             | 544 kcal                            | 938 kcal | 519 kcal         |
| 副菜 | 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 | 黒豚餃子<br>ミックスサラダ<br>スープ<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「お茶」です。~~~~

「お茶」と言ってもいろいろな種類があります。煎茶はカフェインを多く含み、脳を刺激し

眠っている頭と体を目覚めさせる効果があります。

脂肪を摂りすぎた時は、油を洗い流してくれるウーロン茶がお勧めです。



今週の一品

本格黒酢豚
中華の鉄人?がおくる
本格中華!!

| | | 5月21日 月 | 5月22日 火 | 5月23日 水 | 5月24日 木 | 5月25日 金 | 5月26日 土 | 5月27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
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
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 | 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
海藻サラダ
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 | 海苔とほうれん草のナムル
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 | ハントンライス
911 kcal | 鶏肉スタミナ焼き
753 kcal | 味噌野菜ラーメン
565 kcal | 豚肉のピザ風焼き
827 kcal | ハンバーグ
おろし照焼きソース
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 | ホタテフライ
ミックスサラダ
味噌汁
ライス | 餃子
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
スープ
ライス | アイス風デザート
ミックスサラダ
味噌汁
ライス | 味噌バタ肉じゃが
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

初夏が旬の食材

- もも … 食欲増進、疲労回復、便秘改善
- メロン … 疲労回復、利尿作用、むくみ解消
- トマト … 高血圧予防、がん予防、美肌効果
- ニンニク … 疲労回復、冷え性改善、動脈硬化予防
- カツオ … 疲労回復、冷え性改善、動脈硬化予防、貧血予防



| | | 5月28日 月 | 5月29日 火 | 5月30日 水 | 5月31日 木 | 6月1日 金 | 6月2日 土 | 6月3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 | 鶏の唐揚げ
すけそうだらの粕漬け焼き
ひじき煮
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 | ミニハンバーグ
鯖の塩焼き
竹輪と野菜の煮物
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・ソフトドリンク | 肉じゃがはるさめ
白菜とエノキのカレー炒め
切干大根
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・ソフトドリンク | ミートボール
オムレツ
野菜炒め
白菜のゆかり和え
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 | 
12:40
\$
13:20 | A定食 | ザンギ定食 | トルコライス | 鶏とカシューナッツの炒め物 | 牛焼肉 | 豚のハニーマスタード焼き | チキンソテー デミチーズ | とんかつ定食 |
|--------|---|-----------------|--------------------|-----------------|---------------|--------------------|-------------------|--------------|------------|
| | | | 856 kcal | 755 kcal | 548 kcal | 629 kcal | 705 kcal | 730 kcal | 658 kcal |
| | | B定食 | 大盛り炒飯 | サーモンフライ タルタルソース | 五目中華丼 | 麻婆豆腐丼 | 鶏天丼 | 鯖の竜田揚げ | オイスター葱焼きそば |
| | | | 619 kcal | 624 kcal | 673 kcal | 677 kcal | 594 kcal | 854 kcal | 651 kcal |
| | | カレー定食 | ポークカレー | ポークカレー | ポークカレー | ポークカレー | ポークカレー | ポークカレー | |
| | 877 kcal | 877 kcal | 877 kcal | 877 kcal | 877 kcal | 878 kcal | | | |
| ラーメン定食 | 味噌ラーメン | 塩ラーメン | 醤油ラーメン | 味噌ラーメン | きつねうどん | | | | |
| | 476 kcal | 431 kcal | 448 kcal | 476 kcal | 322 kcal | | | | |
| 副菜 | 葉大根と鶏の生姜醤油 トマトとじゃこのサラダ | 春巻き ささみと胡瓜の梅肉和え | 豆腐の味噌チーズ焼き もやしのナムル | 南瓜そぼろあん オレンジ | 海鮮焼売 白菜のツナ和え | がんもと小松菜の煮物 きんぴらごぼう | ポテトカレーソテー 青りんごゼリー | | |
| | ライス・味噌汁 | ライス・味噌汁 | ライス・味噌汁 | ライス・味噌汁 | ライス・味噌汁 | ライス・味噌汁 | ライス・味噌汁 | | |

| 夕食 | 
16:30
\$
18:30 | A定食 | 韓国風甘辛鶏唐揚 | たこ焼き食べ放題 | 豚肉黒胡麻味噌焼き | 牛肉と野菜のクッパ | 醤油野菜ラーメン | 海老たま丼 | 豚肉の生姜焼き |
|----|---|--|---------------------|-----------------------|---------------------|--------------------------|-----------------------------|----------|----------|
| | | | 777 kcal | | 714 kcal | 709 kcal | 438 kcal | 784 kcal | 820 kcal |
| 副菜 | 海鮮大焼売 ミックスサラダ スープ ライス |  | りんご ミックスサラダ 味噌汁 ライス | 味噌おでん ミックスサラダ 味噌汁 ライス | プリン ミックスサラダ 味噌汁 ライス | さつま芋の甘露煮 ミックスサラダ 味噌汁 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 | | |
| | | | | | | | | | |
| 夜食 | 21:00 ~ 21:25 | | パン | ピザまん | おにぎり | 焼きおにぎり | 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、「スタミナ不足(夏ばて)」についてです。
 スタミナ不足には何よりもバランスのとれた食事が肝心です。
1. 主食・主菜・副菜をバランスよく
 2. 朝食抜き、夕食の食べ過ぎは禁物
 3. ビタミンB群をたっぷり取る
 4. 冷たいものを食べすぎない



今週の一品

たこ焼き食べ放題
 13種類のソース &
 12種類のトッピングで
 自分好みにカスタマイズ!!