






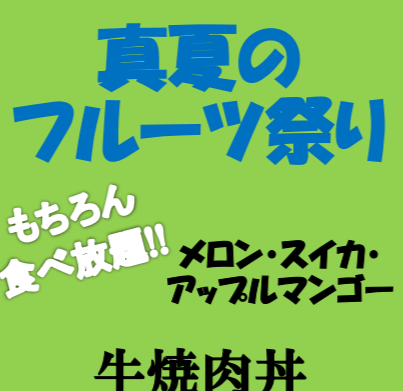


		7月2日 月	7月3日 火	7月4日 水	7月5日 木	7月6日 金	7月7日 土	7月8日 日	
朝食	 献立の他に 納豆・梅干し ふりかけ 味付きのりを 提供いたします	 7:00  8:00	焼売 さんま生姜煮 ゴーヤチャンプルー 春雨とほうれん草 グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	ハムカツ いわし梅煮 竹輪と野菜の煮物 ヨーグルト(蜂蜜) グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	牛肉と厚揚げのオイスター炒め ポテトフライ 枝豆ペペロンチーノ パイナップル グリーンサラダ 味噌汁・スープ ライス・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	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

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	チキンカレー 702 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	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	 真夏の フルーツ祭り もちろん 食べ放題!! メロン・スイカ・ アップルマンゴー	チンジャオロースー 712 kcal	温玉ねぎ塩ザンギ丼 989 kcal	醤油野菜ラーメン 438 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		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	プリン 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

〜〜〜熱中症対策に効果的な飲み物・食べ物〜〜〜


- ①牛乳・運動後が効果的です。
  - ②梅干し・食塩・クエン酸・塩化カリウムが含まれる。
  - ③スイカ・90%以上の水分と糖分・カリウム・カルシウム等のミネラルも含んでいます。
- 少し食塩をかけて食べるとういのです。





## 今週の一品

真夏のフルーツ祭り  
旬のフルーツ  
大盤振る舞い!!



		7月9日 月	7月10日 火	7月11日 水	7月12日 木	7月13日 金	7月14日 土	7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	ウインナー さんま蒲焼き 白菜と油揚げの炒め物 ヨーグルト(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	フライドポテト グリルチキン 高野豆腐の煮物野菜添え グレープフルーツ 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 ス克蘭ブルエッグ とろろ芋 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	鶏の唐揚げ いわしかつお煮 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 きのことコーンのバターソテー 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	エビ玉ビーフン 白菜とエノキのカレー炒め 切干大根 ラタトゥユ 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 鮭塩焼き オムレツ さつま揚げと大根の煮物 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

昼食	 12:40 13:20	A定食	鶏肉の照焼き具沢山 トマトジンジャーソース 689 kcal	チキンソテー アメリケーヌソース 873 kcal	ポーク味噌マヨソース 857 kcal	焼きカレーハンバーグ 705 kcal	油淋鶏 853 kcal	鶏唐揚胡麻 マヨネーズ丼 1073 kcal	牛焼肉 750 kcal
		B定食	豚肉と たっぷり野菜炒め 681 kcal	豚挽き肉の 味噌炒め丼 729 kcal	ミートソース スパゲティ 638 kcal	タラの唐揚 チリソースがけ 569 kcal	回鍋肉 785 kcal	銀鮭の照焼き 614 kcal	ソース焼きそば 531 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			
		副菜	大根の中華そぼろあん 豆腐サラダ ライス・味噌汁	大学芋 春雨サラダ ライス・味噌汁	葉大根と干しエビの炒め物 白菜と胡瓜のなめ茸和え ライス・味噌汁	さつま揚げとこんにゃく煮 ポテトサラダ ライス・味噌汁	中華風きんぴら 杏仁フルーツ ライス・味噌汁	白滝の五目炒め煮 海苔とほうれん草のナムル ライス・味噌汁	海鮮焼売 もやしと竹輪の辛子和え ライス・味噌汁

夕食	 16:30 18:30	A定食	ソースチキンかつ丼 753 kcal	ビーフシチュー 851 kcal	鮭の塩麹焼き 650 kcal	鶏肉の南蛮あんかけ タルタル添え 922 kcal	塩野菜ラーメン 488 kcal	豚肉のすき焼き煮 938 kcal	豚肉のキムチ マヨネーズ丼 519 kcal
		副菜	春雨と挽肉のさっと煮 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	里芋の味噌そぼろあん ミックスサラダ 味噌汁 ライス	さっぱり変わり奴 ミックスサラダ 味噌汁 ライス	青りんごゼリー ミックスサラダ 味噌汁 ライス	じゃが芋のり塩きんぴら ミックスサラダ スープ ライス	カニクリームコロッケ ミックスサラダ 味噌汁 ライス
夜食	21:00 ~ 21:25		パン	おにぎり	五目炒飯	いなり寿司	みずようかん		

★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。

## 食材図鑑

### 夏が旬の食材

#### 効用

- もも** ... 食欲増進、疲労回復、便秘改善
- かぼちゃ** ... がん予防、疲れ目改善、美肌効果
- すずき** ... 風邪予防、がん予防、ストレス解消

#### 効用

- おいか** ... 利尿作用、むくみ解消、動脈硬化予防
- オクラ** ... 夏バテ防止、美肌効果、便秘改善




### 今週の一品


浜内 千波 × エームサービス 共同開発  
**素材を味わう健康ごはん**




鶏肉の照り焼き  
 具沢山トマトジンジャーソース



		7月16日 月	7月17日 火	7月18日 水	7月19日 木	7月20日 金	7月21日 土	7月22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	ウインナードック 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

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	鶏肉のにんにく 唐辛子味噌焼き丼 795 kcal	ガリバタチキン 654 kcal	<h1>北嶺祭</h1>
		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	
		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	
		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	

夕食	 16:30 18:30	A定食	葱塩ヒレカツ 696 kcal	鶏めし丼 715 kcal	ハントんライス 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	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	アイス風いちご 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

19日は食育の日。今月のテーマは「とうがらし」です。とうがらしには辛味種、甘味種があり、日本で主流の辛味種には鷹の爪や島とうがらしがあります。甘味種には、ピーマン、パプリカ、ししとう、万願寺とうがらしなどがあります。辛味成分であるカプサイシンは、アドレナリンの分泌を活発にし、発汗作用を促します。



		7月23日 月	7月24日 火	7月25日 水	7月26日 木	7月27日 金	7月28日 土	7月29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 さつまいも揚げと大根の煮物 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 S 8:00						

		A定食	トルコライス	鶏天丼	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	
昼食	 12:40 S 13:20	ザンギ定食 856 kcal	トルコライス 755 kcal	鶏天丼 594 kcal	牛焼肉 629 kcal	豚のハニー マスタード焼き 705 kcal	チキンソテー デミチーズ 730 kcal	とんかつ定食 658 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					
		カレー 定食			ビーフカレー 824 kcal	ポークカレー 877 kcal	チキンカレー 702 kcal	ビーフカレー 824 kcal	ポークカレー 877 kcal
		ラーメン 定食							
		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	南瓜そぼろあん オレンジ ライス・味噌汁	海鮮焼売 白菜のツナ和え ライス・味噌汁	がんもと小松菜の煮物 きんぴらごぼう ライス・味噌汁	ポテトカレーソテー 青りんごゼリー ライス・味噌汁

		A定食	韓国風甘辛鶏唐揚	野菜たっぷりビビンバ丼	豚肉黒胡麻味噌焼き	牛肉と野菜のクッパ	味噌野菜ラーメン	海老たま丼	豚肉の生姜焼き
夕食	 16:30 S 18:30	777 kcal	645 kcal	714 kcal	709 kcal	565 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	イカリングフライ 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	アイス風チョコ ミックスサラダ 味噌汁 ライス	さつまいもの甘露煮 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。あらかじめご了承ください。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。

## 栄養豆知識






今回は、「**疲れ目**」についてです。疲れ目は頭痛や肩こりの症状を招くこともあり、日ごろからバランスのとれた食事が大切です。とくに「目のビタミン」ともいわれる

ビタミンAは感光分子ロドプシンの主成分で、目の粘膜を潤し、網膜を健康に保ちます。脂溶性なので油脂といっしょにとると吸収力が高まります。

ブルーベリーなどに含まれるアントシアニンはロドプシンの再合成を活性化し、ホタテの貝柱に多いタウリンは網膜細胞の機能を正常に保ちます。

**対策** … ①バランスのとれた食事を1日3回 ②ビタミンAの多い肉や魚を ③赤・オレンジの野菜を少量の油と ④ブルーベリーなどをデザートに



		7月30日 月	7月31日 火	8月1日 水	8月2日 木	8月3日 金	8月4日 土	8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	 7:00 S 8:00	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					
			昼食  12:40 S 13:20	A定食	チキンステーキ レモンペッパー焼き 791 kcal			
B定食	/							
カレー 定食	チキンカレー 702 kcal							
ラーメン 定食	/							
副菜	五目金平 もやしとハムの和え物 ライス・味噌汁							
夕食	 16:30 S 18:30	A定食	/					
		副菜	/					
夜食	21:00 ~ 21:25		/					



# 夏休み

★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

~~~~旬の野菜を食べて元気に過ごしましょう!!~~~~  
 夏野菜には、水分やカリウムを含んでいるものが多く、体にこもった熱を体の中からクールダウンしてくれます。  
 トマト・きゅうり・ピーマン・ゴーヤ・茄子・トウモロコシ・かぼちゃ等、濃いハッキリした色の野菜が特徴です。

