

8月13日 月	8月14日 火	8月15日 水	8月16日 木	8月17日 金	8月18日 土	8月19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	

昼食		A定食
		B定食
	12:40 S 13:20	カレー定食
		ラーメン定食
		副菜

夕食		A定食
	16:30 S 18:30	副菜
夜食	21:00 ~ 21:25	

2学期が
始まります。
気を引き締めて
いきましょう。

ミニハンバーグ 鯖の塩焼き オムレツ フルーツヨーグルト グリーンサラダ 味噌汁 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 ウインナーと キャベツの炒め 冷奴 切干大根 グリーンサラダ 味噌汁 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 いわしかつお煮 ポテトフライ 春雨とほうれん草の ナムル グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク
--	--	--

豚肉と彩り野菜の スタミナ焼き 585 kcal	油淋鶏 852 kcal	焼き鳥丼 766 kcal
ビーフジンジャー 773 kcal	スパゲティカルボナーラ 605 kcal	オイスター葱焼きそば 629 kcal
チキンカレー 702 kcal	チキンカレー 702 kcal	
きつねうどん 322 kcal		
豚肉キムチ豆腐 春雨の中華サラダ ライス・味噌汁	じゃが芋揚げ煮 バター風味 はちみつレモンゼリー ライス・味噌汁	厚揚げの中華風 そぼろ煮 大根の 明太じゃこ和え ライス・味噌汁

ポークソテー 和風おろしソース 726 kcal	塩野菜ラーメン 488 kcal	鶏唐揚胡麻マヨ丼 985 kcal	和風おろし ハンバーグ 607 kcal
春雨と挽肉の さっと炒め ミックスサラダ 味噌汁 ライス	アイス風 デザートチョコ ミックスサラダ 味噌汁 ライス	ミックスピザ 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 味噌汁 ライス
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。

		8月20日 月	8月21日 火	8月22日 水	8月23日 木	8月24日 金	8月25日 土	8月26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	ベーコン 鮭の塩焼き 厚焼き玉子 キウイヨーグルト グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	焼売 さんま生姜煮 目玉焼き 高野豆腐の 煮物野菜添え グリーンサラダ 味噌汁 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 ミートオムレツ ポテト ナポリタン グリーンサラダ コーンクリームスープ 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 白菜と油揚げの炒め ジャーマンポテト フルーツヨーグルト グリーンサラダ 味噌汁 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 パイナップル グリーンサラダ 味噌汁 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 いわし梅煮 きくらげともやしの タマゴ炒め 切干大根 グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	えび玉ビーフン フライドポテト さつま揚げと 大根の煮物 タマゴサラダ グリーンサラダ 味噌汁 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	豚肉と白菜のピリ辛 味噌炒め丼 643 kcal	豚の塩麴焼き 655 kcal	デミハンバーグパスタ 737 kcal	トンテキプレート丼 799 kcal	札幌名物 ジンギスカン 670 kcal	大きなメンチカツ 812 kcal	焼うどん 419 kcal	
		B定食	鶏肉ときのこの 七味炒め 643 kcal	ガパオライスプレート 589 kcal	豚肉キムチ マヨネーズ丼 878 kcal	鱈の葱味噌焼き 615 kcal	スパゲティー カルボナーラ 605 kcal	野菜たっぷり ビビンバ丼 664 kcal	スタミナ焼肉 チャーハン 686 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	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	サツマイモサラダ さつま揚げと こんにゃく煮 ライス・味噌汁	フルーツ キャロットゼリー 牛肉コロッケ ライス・味噌汁	コーンコロッケ 白菜のゆかり和え ライス・味噌汁	胡瓜と竹輪の 梅マヨ和え アスパラと きのこのソテー ライス・味噌汁	豚肉と野菜の キムチ和え はちみつレモンゼリー ライス・味噌汁	ひじきとがんもの煮物 大学芋 ライス・味噌汁	黒豚焼売 大根とカニ風味の マヨネーズ和え ライス・味噌汁	

夕食	 16:30 \$ 18:30	A定食	豚肉の生姜炒め 780 kcal	タンドリーチキン丼 616 kcal	鶏肉の味噌照り焼き 752 kcal	本格中華イベント 「豚坡肉」 & ケーキバイキング	野菜かき揚げうどん 565 kcal	八宝菜 593 kcal	牛肉と野菜のクッパ 709 kcal
		副菜	海鮮焼売 ミックスサラダ スープ ライス	さつま芋の甘露煮 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		アイス風 デザートバニラ 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	春巻き 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	おにぎり	パン	かき氷		

★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。

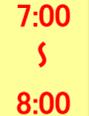
ポイント

~~~~~19日は食育の日。今月のテーマは「味噌」です。~~~~~  
「和食」は、日本が世界に誇る文化そのものです。  
和食に欠かせない味噌は、1000年以上も前から日本で親しまれている調味料です。  
健康志向の高まりから、日本にとどまらず、今では世界中で愛されています。



今週の一品

中華の鉄人?が贈る  
本格中華第3段!!  
**豚坡肉**

|            |                                                                                                                                   | 8月27日 月                                                                                             | 8月28日 火       | 8月29日 水     | 8月30日 木    | 8月31日 金          | 9月1日 土      | 9月2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 |  7:00<br>S<br>8:00 | ウインナー         | ハムカツ        | ミートボール     | チキンナゲット          | ミニハンバーグ     | グリルチキン  | 肉じゃがはるさめ |
|            |                                                                                                                                   |                                                                                                     | 鮭の塩焼き         | いわしのかつお煮    | スクランブルエッグ  | さんま蒲焼き           | あざりとごぼうの炒め煮 | 鯖の塩焼き   | 出し巻玉子焼き  |
|            |                                                                                                                                   |                                                                                                     | きのこコーンのバターソテー | じゃがいもと挽肉炒め  | ポテト        | れんこんときのこのオイスター炒め | 白菜とおかかの梅和え  | 切干大根    | フライドポテト  |
|            |                                                                                                                                   |                                                                                                     | とろろ芋          | ブルーベリーヨーグルト | ペペロンチーノ    | グレープフルーツ         | フルーツヨーグルト   | ごぼうサラダ  | みかん      |
|            |                                                                                                                                   |                                                                                                     | グリーンサラダ       | グリーンサラダ     | グリーンサラダ    | グリーンサラダ          | グリーンサラダ     | グリーンサラダ | グリーンサラダ  |
| 味噌汁        | 味噌汁                                                                                                                               | ポタージュスープ                                                                                            | 味噌汁           | 味噌汁         | 味噌汁        | 味噌汁              |             |         |          |
| ライス・パン     | ライス・パン                                                                                                                            | ライス・パン4種                                                                                            | ライス・パン        | ライス・パン      | ライス・パン     | ライス・パン           |             |         |          |
| コーンフレーク    | コーンフレーク                                                                                                                           | コーンフレーク                                                                                             | コーンフレーク       | コーンフレーク     | コーンフレーク    | コーンフレーク          |             |         |          |
| 牛乳・ソフトドリンク | 牛乳・ソフトドリンク                                                                                                                        | 牛乳・ソフトドリンク                                                                                          | 牛乳・ソフトドリンク    | 牛乳・ソフトドリンク  | 牛乳・ソフトドリンク | 牛乳・ソフトドリンク       |             |         |          |

| 昼食     |  12:40<br>S<br>13:20 | A定食      | 鶏肉山賊焼き           | ロコモコ       | 回鍋肉      | 鶏竜田揚げと夏野菜のわさびソース | 北海道豚丼       | 鶏唐揚胡麻マヨソース    | 豚肉と卵と春雨の炒め |
|--------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------------------|------------|----------|------------------|-------------|---------------|------------|
|        |                                                                                                       |          | 736 kcal         | 703 kcal   | 611 kcal | 635 kcal         | 791 kcal    | 983 kcal      | 766 kcal   |
|        |                                                                                                       | B定食      | サバ味噌焼き           | ミックスプレート   | 天井       | オム焼きそば           | 五目黒炒飯&エビチリ  | トマトのピーフストロガノフ | 海鮮塩焼きそば    |
|        |                                                                                                       |          | 809 kcal         | 761 kcal   | 758 kcal | 669 kcal         | 654 kcal    | 629 kcal      | 589 kcal   |
|        |                                                                                                       | カレー定食    | ビーフカレー           | ビーフカレー     | ビーフカレー   | ビーフカレー           | ビーフカレー      | ビーフカレー        |            |
|        | 824 kcal                                                                                              | 824 kcal | 824 kcal         | 824 kcal   | 824 kcal | 824 kcal         |             |               |            |
| ラーメン定食 | 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     | キーマカレーコロッケ                                                                                            | じゃこポテト   | メンチカツ            | 焼売         | ミニ白身魚フライ | こんにゃく金平          | 春巻き         |               |            |
|        | 豚肉と小松菜のごま和え                                                                                           | グレープゼリー  | ブロッコリー明太子マヨネーズ和え | ほうれん草の納豆和え | もやしのナムル  | フルーツキャロットゼリー     | オクラとツナの辛子和え |               |            |
|        | 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<br>S<br>18:30 | A定食      | 鮭高菜炒飯 明太ソース | サーモンと法蓮草のクリームパスタ | 豚肉黒胡麻味噌焼き | 豚塩カルビ焼肉    | 醤油野菜ラーメン | 豚のピザ風焼き  | 鶏肉スタミナ焼き |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------------|------------------|-----------|------------|----------|----------|----------|
|    |                                                                                                         |          | 663 kcal    | 616 kcal         | 678 kcal  | 781 kcal   | 498 kcal | 818 kcal | 753 kcal |
| 副菜 | 焼き餃子                                                                                                    | ぽてとチーズもち | 海鮮ボールと大根の煮物 | 小松菜と油揚げの香味炒め     | プリン       | カニクリームコロッケ | 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   | ミックスサラダ    | ミックスサラダ  |          |          |
|    | スープ                                                                                                     | スープ      | 味噌汁         | 味噌汁              | 味噌汁       | 味噌汁        | 味噌汁      |          |          |
|    | ライス                                                                                                     | ライス      | ライス         | ライス              | ライス       | ライス        | ライス      |          |          |
| 夜食 | 21:00 ~ 21:25                                                                                           |          | パン          | カレーライス           | おにぎり      | 照焼きチキンマン   | 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



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