






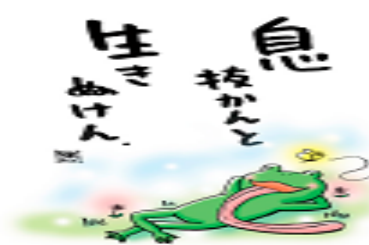
		12月3日 月	12月4日 火	12月5日 水	12月6日 木	12月7日 金	12月8日 土	12月9日 日	
朝食	 献立の他に 納豆・梅干し ふりかけ 味付きのりを 提供いたします	 7:00 S 8:00	ベーコン さばの塩焼き 目玉焼き ストロベリーヨーグルト グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	焼売 さんま生姜煮 きんぴらごぼう 野菜炒め グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	ウインナー ミートオムレツ ポテト ナポリタン グリーンサラダ コーンクリームスープ パン4種 コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	鶏の唐揚げ いわしの梅煮 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	焼鳥 鮭の塩焼き 厚焼き玉子 すき焼き煮 グリーンサラダ 味噌汁・浅漬け オレンジ ライス 牛乳・ソフトドリンク	ミニハンバーグ フライドポテト さつま揚げと大根の煮物 ひじき煮 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	カレービーフン 肉じゃが 竹輪と野菜の煮物 杏仁フルーツ 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 S 13:20	A定食	メキシカンピラフ フライドチキン添え 749 kcal	豚肉しゃぶごまだれ 823 kcal	グリルチキンフレッシュト マトのソース 849 kcal	厚切りポーク生姜焼き 690 kcal	プルコギ風 869 kcal	ヒレカツ 658 kcal	豚肉の胡麻味噌焼き 678 kcal	
		B定食	チーズハンバーグと エビフライ 722 kcal	タコライス 608 kcal	そばめし 715 kcal	海老フライ卵とじ丼 677 kcal	鯖の塩焼き 768 kcal	鶏肉のごま照焼き丼 758 kcal	鶏そぼろ三食丼 808 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	味噌ラーメン 476 kcal	塩ラーメン 431 kcal	醤油ラーメン 448 kcal	きつねうどん 322 kcal			
		副菜	豆腐サラダ 牛肉コロッケ ライス・味噌汁	大根と小海老の和え物 がんと小松菜の煮物 ライス・味噌汁	黒豚餃子 ツナと白菜の和え物 ライス・味噌汁	鮭フライ ブロッコリーとコーンのサラダ ライス・味噌汁	カリフラワーとハムのマリネ アスパラソテー ライス・味噌汁	大根とカニカマのサラダ 豆腐と菜の花の炒め ライス・味噌汁	めかぶと大根の和え物 アセロラゼリー ライス・味噌汁	

夕食	 16:30 S 18:30	A定食	豚肉のすき焼き煮 931 kcal	スパイシーチキン グリル 800 kcal	ミートソース スパゲティ 638 kcal	豚骨醤油ラーメン 616 kcal	 Merry Christmas	野菜ごろごろ ハヤシライス 674 kcal	温玉ねぎ塩ザンギ丼 989 kcal
		副菜	みかんゼリー ミックスサラダ 味噌汁 ライス	串カツ ミックスサラダ 味噌汁 ライス	野菜コロッケ 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		ワンタンの中華和え ミックスサラダ スープ ライス	厚揚げのカレー煮 ミックスサラダ 味噌汁 ライス
夜食	21:00 ~ 21:25		パン	焼きおにぎり	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

~~~~ 受験生の皆さんへ、たまには息抜きも必要です ~~~~  
 受験シーズン真っただ中、皆さん頑張っていることと思います。  
 でも時には息抜きも必要かも・12月のイベントでおもいきり食べて楽しんで、  
 息抜きをしましょう。また頑張るためにも…



|    |                                                                                                                                   | 12月10日 月                                                                                            | 12月11日 火                                                                                        | 12月12日 水                                                                                | 12月13日 木                                                                                          | 12月14日 金                                                                                               | 12月15日 土                                                                                     | 12月16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<br>さばの塩焼き<br>ポテトカレーソテー<br>白菜とおかかの梅和え<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<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>出し巻玉子焼き<br>とろろ芋<br>蜂蜜ヨーグルト<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<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>スクランブルエッグ<br>ポテト<br>ペペロンチーノ<br>グリーンサラダ<br>ポタージュスープ<br>ライス・パン4種<br>コーンフレーク<br>牛乳・ソフトドリンク | チキンナゲット<br>さんま蒲焼き<br>れんこんときのこの<br>オイスター炒め<br>オレンジ<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳・ソフトドリンク | 和風タンドリーチキン<br>鮭の塩焼き<br>出し巻玉子<br>肉じゃが<br>フルーツヨーグルト<br>グリーンサラダ<br>味噌汁・浅漬け<br>ライス<br>牛乳・ソフトドリンク | ミニハンバーグ<br>ウインナーとキャベツの炒め<br>湯豆腐<br>切干大根<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳・ソフトドリンク | きんぴらはるさめ<br>いわしかつお煮<br>ポテトフライ<br>春雨とほうれん草のナムル<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<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>12:40<br>S<br>13:20 | A定食        | チキンの香草<br>パン粉焼き<br>908 kcal   | ビーフトマトパスタ<br>807 kcal                 | 煮かつ<br>863 kcal                      | チキン南蛮タルタル<br>添え<br>939 kcal         | 豚肉と彩り野菜の<br>スタミナ焼き<br>585 kcal     | 鶏唐揚胡麻マヨ丼<br>985 kcal               | 焼き鳥丼<br>766 kcal                 |  |
|    |                                                                                                          | B定食        | オムハヤシ<br>600 kcal             | 銀鮭の塩麹漬け焼き<br>627 kcal                 | ビーフジンジャー<br>773 kcal                 | 麻婆豆腐<br>702 kcal                    | 海老天丼<br>677 kcal                   | ミートソーススパゲティ<br>640 kcal            | オイスター葱焼きそば<br>629 kcal           |  |
|    |                                                                                                          | カレー<br>定食  | チキンカレー<br>702 kcal            | チキンカレー<br>702 kcal                    | チキンカレー<br>702 kcal                   | チキンカレー<br>702 kcal                  | チキンカレー<br>702 kcal                 | チキンカレー<br>702 kcal                 |                                  |  |
|    |                                                                                                          | ラーメン<br>定食 | 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                   | 味噌ラーメン<br>476 kcal                  | きつねうどん<br>322 kcal                 |                                    |                                  |  |
|    |                                                                                                          | 副菜         | 里芋とがんもの煮物<br>海藻サラダ<br>ライス・味噌汁 | ごぼうと春雨のチャプチェ<br>ポテトの磯チーズ和え<br>ライス・味噌汁 | いんげんのきんぴら<br>エビとキャベツと卵の炒め<br>ライス・味噌汁 | ハムエッグフライ<br>チキンサラダ柚子胡椒風味<br>ライス・味噌汁 | 厚揚げの中華風そぼろ煮<br>春雨の中華サラダ<br>ライス・味噌汁 | こんにゃく金平<br>フルーツキャロットゼリー<br>ライス・味噌汁 | 豚肉キムチ豆腐<br>大根の明太じゃこ和え<br>ライス・味噌汁 |  |

|    |                                                                                                            |     |                                      |                                  |                                                                                                  |                                      |                                 |                                 |                                   |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|
| 夕食 | <br>16:30<br>S<br>18:30 | A定食 | 胡麻ソースとんかつ<br>726 kcal                | 奇跡のコラボシリーズ<br>吉野家×<br>ゴーゴーカレー    | <br>寿司パーティー | 焼豚目玉焼き丼<br>702 kcal                  | 味噌野菜ラーメン<br>422 kcal            | 野菜たっぷりピビンバ丼<br>664 kcal         | ポークソテー和風<br>おろしソース<br>726 kcal    |
|    |                                                                                                            | 副菜  | 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 | コーヒーゼリー<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス |                                                                                                  | 春雨と挽肉のさっと炒め<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | イチゴゼリー<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<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 | イカリングフライ<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                                   | ピザまん                             | おにぎり                                                                                             | 豚肉スタミナ丼                              | デザート                            |                                 |                                   |

★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

12月が旬の食材

効用

オレンジ … 高血圧予防、美肌効果、疲労回復  
 ほうれんそう … ビタミンA、ビタミンE、葉酸、鉄  
 かに … 骨粗鬆症予防、動脈硬化予防、味覚障害予防



効用


ネギ … 疲労回復、肩こり解消、風邪予防  
 みつば … 食欲増進、不眠症改善、視力改善





## 今週の一品

たらんぼスペシャルデー  
 お父さん!! お母さん!!  
 あいさつ!!  
 吉野家×ゴーゴーカレー

|    |                                                                                                                                   | 12月17日 月                                                                                            | 12月18日 火                                                                                 | 12月19日 水                                                                                 | 12月20日 木                                                                                     | 12月21日 金                                                                                         | 12月22日 土                                                                           | 12月23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 | ベーコン<br>さばの塩焼き<br>厚焼き玉子<br>キウイヨーグルト<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳・ソフトドリンク | 焼売<br>さんま生姜煮<br>目玉焼き<br>高野豆腐の煮物野菜添え<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳・ソフトドリンク | ウインナー<br>ミートオムレツ<br>ポテト<br>ナポリタン<br>グリーンサラダ<br>コーンクリームスープ<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>白菜と油揚げの炒め<br>ジャーマンポテト<br>フルーツヨーグルト<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳・ソフトドリンク | 焼鳥<br>鮭の塩焼き<br>厚焼き玉子<br>すき焼き煮<br>グリーンサラダ<br>味噌汁・浅漬け<br>パイナップル<br>ライス<br>牛乳・ソフトドリンク | ミニハンバーグ<br>いわし梅煮<br>きくらげともやしの<br>タマゴ炒め<br>ひじき煮<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳・ソフトドリンク | えび玉ビーフン<br>フライドポテト<br>さつま揚げと<br>大根の煮物<br>タマゴサラダ<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<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>12:40<br>S<br>13:20 | A定食    | 鶏天ぷら葱だれかけ<br>774 kcal               | 豚の塩麴焼き<br>655 kcal           | デミハンバーグパスタ<br>737 kcal         | トンテキプレート丼<br>799 kcal                  | 札幌名物ジンギスカン<br>670 kcal        | 油淋鶏<br>852 kcal                     | 焼うどん<br>419 kcal                        |  |
|    |                                                                                                          | B定食    | 豚バラ塩炒め丼<br>741 kcal                 | スパゲティカルボナーラ<br>605 kcal      | 豚肉キムチマヨネーズ丼<br>878 kcal        | 鱈の葱味噌焼き<br>615 kcal                    | 大きなメンチカツ<br>812 kcal          | とろ玉かつ丼<br>732 kcal                  | スタミナ焼肉チャーハン<br>686 kcal                 |  |
|    |                                                                                                          | カレー定食  | 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            | ポークカレー<br>877 kcal                  |                                         |  |
|    |                                                                                                          | ラーメン定食 | 塩ラーメン<br>431 kcal                   |                              |                                |                                        |                               |                                     |                                         |  |
|    |                                                                                                          | 副菜     | サツマイモサラダ<br>さつま揚げとこんにゃく煮<br>ライス・味噌汁 | 青りんごゼリー<br>牛肉コロッケ<br>ライス・味噌汁 | コーンコロッケ<br>白菜のゆかり和え<br>ライス・味噌汁 | 胡瓜と竹輪の梅マヨ和え<br>アスパラときのこのソテー<br>ライス・味噌汁 | 豚肉と野菜のキムチ和え<br>大学芋<br>ライス・味噌汁 | 大根と明太じゃこ和え<br>ハチミツレモンゼリー<br>ライス・味噌汁 | 海鮮大焼売<br>大根とカニ風味の<br>マヨネーズ和え<br>ライス・味噌汁 |  |

|    |                                                                                                            |     |                                                                                     |                                   |                             |                                |                                      |                              |                                      |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|--------------------------------------|
| 夕食 | <br>16:30<br>S<br>18:30 | A定食 |  | 豚肉の生姜炒め<br>780 kcal               | タンドリーチキン丼<br>616 kcal       | チキンカツ<br>784 kcal              | かき揚げうどん<br>565 kcal                  | 八宝菜<br>593 kcal              | 牛肉と野菜のクッパ<br>709 kcal                |
|    |                                                                                                            | 副菜  |                                                                                     | 味噌バタ肉じゃが<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | 餃子<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | 味噌おでん<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | アイス風デザートバニラ<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | 春巻き<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | ホタテクリームコロッケ<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                                                                                  | ミニ親子丼                             | おにぎり                        | 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「ねぎ」です。~~~~  
 ねぎの旬は11月~2月。一年中収穫される葱ですが、この時季のねぎは
 寒さで甘味が増します。料理によっても使い分けられ、
 さまざまな切り方や調理法で、楽しむことができる万能野菜の一つです。



| | | 12月24日 月 | 12月25日 火 | 12月26日 水 | 12月27日 木 | 12月28日 金 | 12月29日 土 | 12月30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 | ウインナー
さばの塩焼き
きのことコーンのバターソテー
とろろ芋
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 | ハムカツ
いわしのかつお煮
じゃがいもと挽肉炒め
ブルーベリーヨーグルト
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 | <h1 style="font-size: 100px; color: black; text-shadow: 2px 2px 4px #ccc;">正月合宿</h1> | | | | | | | | |
| | | | 昼食 | 
12:40
S
13:20 | | | | | | A定食
鶏肉山賊焼き
736 kcal | ロコモコ
703 kcal | | |
| B定食
天井
758 kcal | 白身魚の竜田揚げ
おろしポン酢
761 kcal | | | | | | | | | | | | |
| カレー
定食
ビーフカレー
824 kcal | ビーフカレー
824 kcal | | | | | | | | | | | | |
| ラーメン
定食 | | | | | | | | | | | | | |
| 副菜
じゃこポテト
豚肉と小松菜のごま和え
ライス・味噌汁 | キーマカレーコロッケ
グレープゼリー
ライス・味噌汁 | | | | | | | | | | | | |
| 夕食 | 
16:30
S
18:30 | A定食
豚塩カルビ焼肉
781 kcal | | | | | | | | | | | |
| | | 副菜
焼き餃子
ミックスサラダ
スープ
ライス | | | | | | | | | | | |
| 夜食 | 21:00
~
21:25 | | 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

~~~~発酵食品は体に良いため、積極的に食べましょう!!~~~~  
 腸内の善玉菌は、発酵食品をとることで活性化されます。日々の食事に取り入れ腸内から体を元気にしていきましょう。善玉菌には乳酸菌や納豆菌などがあります。腸内の環境を整えたり、免疫力を高め病気などになりにくくします。発酵食品⇒味噌・ヨーグルト・チーズ・納豆・漬物・酢など…

