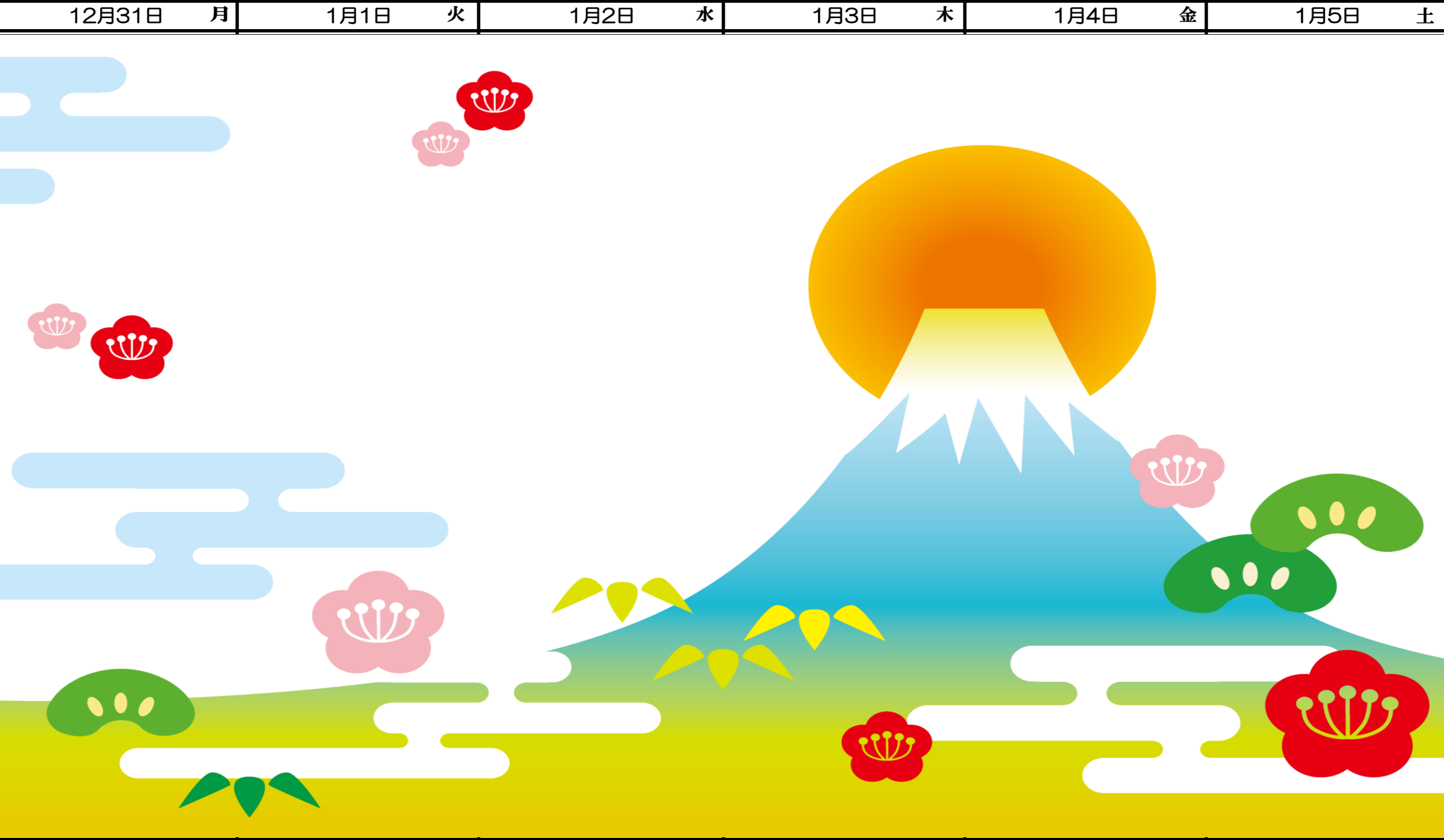


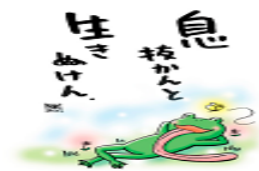


		12月31日 月	1月1日 火	1月2日 水	1月3日 木	1月4日 金	1月5日 土	1月6日 日			
朝食	 献立の他に 納豆・梅干し ふりかけ 味付きのりを 提供いたします							カレービーフン 肉じゃが 竹輪と野菜の煮物 杏仁フルーツ グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク			
								7:00 S 8:00	鶏そぼろ三食丼 808 kcal		
昼食	 A定食 B定食 カレー定食 ラーメン定食 副菜							12:40 S 13:20	めかぶと大根の和え物 アセロラゼリー ライス・味噌汁		
								野菜ごろごろ ハヤシライス 674 kcal		温玉ねぎ塩ザンギ丼 989 kcal	
								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	
								正月合宿			
夕食	 A定食 副菜	16:30 S 18:30									
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 ~~~~  
受験シーズンまだまだ中、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…



|    |                                                                                                                                   | 1月7日 月                                                                                              | 1月8日 火                                                                                          | 1月9日 水                                                                                  | 1月10日 木                                                                                           | 1月11日 金                                                                                                           | 1月12日 土                                                                                      | 1月13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><small>れんこんときのこのオイスター炒め</small><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   | 銀鮭の塩麴漬け焼き<br>627 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                 | チキンカレー<br>702 kcal               |  |
|    |                                                                                                          | ラーメン<br>定食 |                               |                                       |                                      |                                     |                                    |                                    |                                  |  |
|    |                                                                                                          | 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ブチェ<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                | ビーフトマトパスタ<br>807 kcal            | 和風おろしハンバーグ<br>607 kcal              | 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 | 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 | 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                                   | パン                               | パン                                  | 焼きおにぎり                               | 肉まん                             |                                 |                                   |

★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

### 1月が旬の野菜

#### 効用


- ねぎ** .. 疲労回復、肩こり解消、風邪予防
- ほうれんそう** .. ガン予防、美肌効果、風邪予防
- かに** .. 食欲増進、不眠症改善、視力改善

#### 効用

- オレンジ** .. 高血圧予防、美肌効果、疲労回復
- みつば** .. 食欲増進、不眠症改善、視力改善



|    |                                                                                                                                   | 1月14日 月                                                                                        | 1月15日 火                                                                                         | 1月16日 水                                                                                             | 1月17日 木                                                                                       | 1月18日 金                                                                          | 1月19日 土                                                                                 | 1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 | ベーコン<br>さばの塩焼き<br>ジャガイモの炒め<br>ストロベリーヨーグルト<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>さつま揚げと大根の煮物<br>きんぴらごぼう・とろろ<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>スパゲティーカルボナーラ<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>いわしの梅煮<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>オレンジ<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>フライドポテト<br>目玉焼き<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 | カレービーフン<br>肉じゃが<br>竹輪と野菜の煮物<br>杏仁フルーツ<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 |
|    |                                                                                                                                   | 7:00<br>\$<br>8:00                                                                             |                                                                                                 |                                                                                                     |                                                                                               |                                                                                  |                                                                                         |                                                                                            |

| 昼食 | <br>12:40<br>\$<br>13:20 | A定食        | さっぱり紫蘇香る<br>豚唐揚<br>977 kcal | 鶏肉の南部焼<br>864 kcal                       | 豚肉の生姜焼き<br>810 kcal        | チャイニーズチキン丼<br>933 kcal         | 豚焼肉丼<br>642 kcal               | 油淋鶏<br>919 kcal                   | ハヤシライス<br>チキンカツ添え<br>989 kcal       |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------|------------------------------------------|----------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|--|
|    |                                                                                                           | B定食        | 八宝菜<br>589 kcal             | 牛肉柳川丼<br>671 kcal                        | 五目黒醤油炒飯<br>523 kcal        | 麻婆豆腐丼<br>703 kcal              | チーズハンバーグと<br>エビフライ<br>716 kcal | 鮭のマヨネーズ焼き<br>762 kcal             | 回鍋肉丼<br>785 kcal                    |  |
|    |                                                                                                           | カレー<br>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<br>定食 | 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         | 海鮮焼売<br>海藻サラダ<br>ライス・味噌汁    | 豚肉と野菜のキムチ和え<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>ライス・味噌汁 | 牛肉コロッケ<br>春雨サラダ<br>ライス・味噌汁 | 春巻き<br>フルーツキャロットゼリー<br>ライス・味噌汁 | 焼き餃子<br>ほうれん草のお浸し<br>ライス・味噌汁   | さつま揚げとこんにゃく煮<br>ごぼうサラダ<br>ライス・味噌汁 | カニクリームコロッケ<br>ひじきと胡瓜のサラダ<br>ライス・味噌汁 |  |

| 夕食 | <br>16:30<br>\$<br>18:30 | A定食 | 昔風喫茶店の<br>ナポリタン<br>735 kcal         | メンチカレーソース<br>815 kcal             | チキンフリッター<br>オーロラソース<br>894 kcal | 葱たっぷりおろしかつ丼<br>691 kcal           | 醤油野菜ラーメン<br>501 kcal  | きんぴらご飯の鶏照焼き<br>703 kcal           | 豚月見丼<br>773 kcal                  |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------|-----------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
|    |                                                                                                             | 副菜  | エビと小松菜の卵とじ<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | かぼちゃそぼろ煮<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | おでん<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス    | 白滝の五目炒め煮<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | プリン<br>ミックスサラダ<br>ライス | ササミチーズカツ<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | さつま芋の甘露煮<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                                  | カレーピラフ                            | おにぎり                            | 豚肉スタミナ丼                           | 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

~~~~ 旬の野菜や果物を食べましょう ~~~~  
 冬に旬を迎える野菜は、大根・人参・たけのこ・蓮根・白菜・春菊などがあります。鍋物にぴったりの野菜達です。  
 また、具沢山の味噌汁などもお勧めです。食後には、今が旬のみかんがおすすめ。



|    |   | 1月21日 月  | 1月22日 火  | 1月23日 水  | 1月24日 木   | 1月25日 金  | 1月26日 土   | 1月27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 | ミートボール<br>鱈の柚庵焼<br>ほうれん草とベーコンの炒め<br>みかん<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 | ササミカツ<br>さんま生姜煮<br>豚肉とキャベツの炒め<br>みかんヨーグルト<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 | メンチカツ<br>スクランブルエッグ<br>ポテト<br>ナポリタン<br>グリーンサラダ<br>ポタージュスープ<br>ライス・パン<br>コーンフレーク<br>牛乳・ソフトドリンク | チキンナゲット<br>いわしのかつお煮<br>さつま揚げと大根の煮物<br>海苔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 | タンドリーチキン<br>鮭の塩焼き<br>厚焼き玉子<br>豚肉とたっぷり野菜炒め<br>グリーンサラダ<br>パインヨーグルト<br>味噌汁・浅漬け<br>ライス<br>牛乳・ソフトドリンク | 麻婆はるさめ<br>きくらげともやしの玉子炒め<br>小松菜のごま和え<br>スパゲティーサラダ<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 | 朝カレー<br>チーズ入りポテト餅<br>もやしとハムの和え物<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 |
|    |   | 7:00<br>S<br>8:00  |  |  |   |  |   |  |

|    |  | A定食                                | B定食                           | カレー定食                         | ラーメン定食                       | 副菜                               |                                     |                            |
|----|--|------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|
| 昼食 | <br>12:40<br>S<br>13:20 | ハーブパン粉の<br>イタリアポークカツレツ<br>947 kcal | 鶏肉とれんこんの<br>ピリ辛炒め<br>807 kcal | 焼豚目玉焼き丼<br>654 kcal           | 鶏肉のトマト味噌焼き<br>851 kcal       | 牛肉のサムジャン炒め<br>607 kcal           | ハンバーグおろし<br>照焼きソース丼<br>806 kcal     | 豚肉の葱塩炒め<br>692 kcal        |
|    |  | 鮭のクリームソースパスタ<br>714 kcal           | 牛焼肉丼<br>723 kcal              | エビカツレツ<br>686 kcal            | オム焼きそば<br>696 kcal           | トルコライス<br>755 kcal               | 海老天丼<br>677 kcal                    | カレー南蛮うどん<br>956 kcal       |
|    |  | チキンカレー<br>702 kcal                 | チキンカレー<br>703 kcal            | チキンカレー<br>704 kcal            | チキンカレー<br>705 kcal           | チキンカレー<br>706 kcal               | チキンカレー<br>707 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            | 味噌ラーメン<br>476 kcal           | きつねうどん<br>322 kcal               |                                     |                            |
|    |  | ハムと玉葱のマリネ<br>ごぼうと竹輪の卵とじ<br>ライス・味噌汁 | ツナサラダ<br>焼売<br>ライス・味噌汁        | サツマイモサラダ<br>じゃこポテト<br>ライス・味噌汁 | しらすと胡瓜の和え物<br>春巻き<br>ライス・味噌汁 | オクラとツナの辛し和え<br>コーンコロケ<br>ライス・味噌汁 | アスパラのツナマヨ和え<br>ポテトカレーソース<br>ライス・味噌汁 | ごぼうサラダ<br>ハムエッグ<br>ライス・味噌汁 |

|    |  | A定食                                  | 副菜                                     | 1月イベント<br>ステーキ<br>食べ放題           | 味噌野菜ラーメン                             | 牛肉と野菜のクッパ                     | ヒレカツ                           |
|----|--|--------------------------------------|--|----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| 夕食 | <br>16:30<br>S<br>18:30 | 豚蒲焼き丼<br>738 kcal                    | 根室名物エスカロップ<br>686 kcal                 | バジルチキン<br>チーズ焼き<br>750 kcal      | 味噌野菜ラーメン<br>442 kcal                 | 牛肉と野菜のクッパ<br>709 kcal         | ヒレカツ<br>730 kcal               |
|    |  | 海鮮ボールと大根の煮物<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | エビとほうれん草のグラタン<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | もち巾着の煮物<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>スープ<br>ライス | 揚げ餃子<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | ヨーグルト<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                                   | カレーライス                                 | おにぎり                             | 照り焼きチキンマン                            | 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


～～～19日は食育の日。今月のテーマは「れんこん」です。～～～

れんこんの旬は、11月～3月が最盛期。蓮(はす)の地下茎の肥大した部分が、食用とされています。  
 穴が開いている事から、「先の見通しが良い」とされ、お正月や慶事で縁起物として欠かせない食材です。



|    |   | 1月28日 月   | 1月29日 火   | 1月30日 水   | 1月31日 木  | 2月1日 金   | 2月2日 土  | 2月3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 | ベーコン<br>さばの塩焼き<br>ジャガイモの炒め<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 | 牛肉と厚揚げの<br>オイスター炒め<br>にしんの甘露煮<br>出し巻玉子<br>法連草お浸し・とろろ<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 | ウイナー<br>ミートオムレツ<br>ポテト<br>ペペロンチーノ<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>さんま生姜煮<br>ブロccoli明太マヨ<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>グレープフルーツ<br>味噌汁・浅漬け<br>ライス<br>牛乳・ソフトドリンク | ミートボール<br>肉じゃが<br>小松菜の柚子和え<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 | えびたまビーフン<br>フライドポテト<br>法連草とベーコンの炒め<br>ツナとインゲンのマヨ和え<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 |
|    |   | 7:00<br>\$<br>8:00  |   |   |  |  |   |   |

| 昼食 | <br>12:40<br>\$<br>13:20 | A定食        | 鶏の唐揚げカレー風味<br>826 kcal               | ガリパタチキン丼<br>654 kcal             | 豚丼<br>772 kcal          | ミートソーススパゲティ<br>640 kcal                       | 札幌名物ジンギスカン<br>765 kcal               | チキンステーキ<br>レモンペッパー焼き<br>791 kcal        | 煮込みハンバーグ<br>719 kcal      |  |
|----|---|------------|--------------------------------------|----------------------------------|-------------------------|---|--------------------------------------|---|---------------------------|--|
|    |   | B定食        | シーフードピラフ<br>エビフライ添え<br>502 kcal      | 豚しゃぶ葱たっぷり<br>ピリ辛味噌だれ<br>982 kcal | 鮭の葱味噌焼き<br>718 kcal     | ゴマ香黒炒飯<br>715 kcal                            | 鶏天と豆腐の揚げ出し<br>925 kcal               | ホキの唐揚野菜あんかけ<br>603 kcal                 | オイスター葱焼きそば<br>629 kcal    |  |
|    |   | カレー<br>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<br>定食 | 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         | 大根とツナの和風サラダ<br>里芋の味噌そぼろあん<br>ライス・味噌汁 | 春雨の中華サラダ<br>春巻き<br>ライス・味噌汁       | 海藻サラダ<br>大学芋<br>ライス・味噌汁 | ささみと小松菜の<br>味噌マヨ和え<br>白菜とエノキのカレー炒め<br>ライス・味噌汁 | イカと胡瓜の中華和え<br>厚揚げと白菜の味噌炒め<br>ライス・味噌汁 | チキンとブロッコリーのサラダ<br>キーマカレーコロッケ<br>ライス・味噌汁 | ワンタン中華和え<br>焼売<br>ライス・味噌汁 |  |

| 夕食 | <br>16:30<br>\$<br>18:30 | A定食 | 特製牛丼<br>771 kcal                      | 四日市トンテキ<br>862 kcal             | 鶏の唐揚げ<br>チリマヨソース<br>998 kcal           | <b>たらんぼ<br/>スペシャルデー</b><br>武蔵野うどん<br>&<br>キーマカレー | かき揚げうどん<br>519 kcal             | 胡麻ソースとんかつ<br>726 kcal              | 坦々スープかけごはん<br>804 kcal            |
|----|---|-----|---------------------------------------|---------------------------------|--|--|---------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
|    |   | 副菜  | 大豆と野菜の胡麻味噌和え<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | 大根の雪花煮<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | ふろふき大根きのこあんかけ<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス |  | メロンゼリー<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | 湯豆腐の葱だれかけ<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   |     | お餅                                    | ピザまん                            | おにぎり                                   | パン   | 他人丼                             |                                    |                                   |

★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

