

weekly Menu

		2月4日 月	2月5日 火	2月6日 水	2月7日 木	2月8日 金	2月9日 土	2月10日 日	
朝食	 BREAKFAST		ベーコン さばの塩焼き ジャガイモの炒め 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	焼壳 さんま生姜煮 さつま揚げと大根の煮物 きんぴらごぼう・とろろ 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 スペグティーカルボナーラ 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 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 オレンジ 味噌汁・浅漬け 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 目玉焼き 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
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							
A定食	 LUNCH	さっぱり紫蘇香る 豚唐揚 977 kcal	鶏肉の南部焼 864 kcal	豚肉の生姜焼き 810 kcal	チャイニーズチキン丼 933 kcal	豚焼肉丼 642 kcal	油淋鶏 919 kcal	ハヤシライス チキンカツ添え 989 kcal	
B定食		八宝菜 589 kcal	牛肉柳川丼 671 kcal	五目黒醤油炒飯 523 kcal	麻婆豆腐丼 703 kcal	チーズハンバーグと エビフライ 716 kcal	鮭のマヨネーズ焼き 762 kcal	回鍋肉丼 785 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		海鮮焼壳 海藻サラダ ライス・味噌汁	豚肉と野菜のキムチ和え ブロッコリーとコーンのサラダ ライス・味噌汁	牛肉コロッケ 春雨サラダ ライス・味噌汁	春巻き フルーツキャロットゼリー ライス・味噌汁	焼き餃子 ほうれん草のお浸し ライス・味噌汁	さつま揚げとこんにゃく煮 ごぼうサラダ ライス・味噌汁	カニクリームコロッケ ひじきと胡瓜のサラダ ライス・味噌汁	
A定食	 DINNER	昔風喫茶店の ナポリタン 735 kcal	メンチカレーソース 815 kcal	チキンフリッター オーロラソース 894 kcal	ステーキ 食べ放題	醤油野菜ラーメン 501 kcal	きんぴらご飯の鶏照焼き 703 kcal	豚月見丼 773 kcal	
副菜		エビと小松菜の卵とじ ミックスサラダ スープ ライス	かぼちゃそぼろ煮 ミックスサラダ スープ ライス	おでん ミックスサラダ スープ ライス	プリン ミックスサラダ ライス	ササミチーズカツ 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		
夜食		21:00 ~ 21:25	パン	カレーピラフ	おにぎり	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。あらかじめご了承のほど、よろしくお願ひいたします。

★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。

今回は、「基礎代謝量と身体活動量」についてです。

栄養豆知識

消費エネルギーのほとんどは、基礎代謝と身体活動(生活活動+運動)に使われます。基礎代謝は体の諸条件や環境によって変わります。
若いほど、筋肉質なほど基礎代謝が高い…… 基础代謝とは血液循環、呼吸、消化・吸収など、生きていくために最低限必要なエネルギーです。



weekly Menu

札幌市立 同 月会食		2月11日 月	2月12日 火	2月13日 水	2月14日 木	2月15日 金	2月16日 土	2月17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	 BREAKFAST	ミートボール 鰯の柚庵焼 ほうれん草とベーコンの炒め みかん 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	ササミカツ さんま生姜煮 豚肉とキャベツの炒め みかんヨーグルト 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	メンチカツ スクランブルエッグ ポテト ナポリタン グリーンサラダ ポタージュスープ 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 いわしのかつお煮 さつま揚げと大根の煮物 海苔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	タンドリーチキン 鮭の塩焼き 厚焼き玉子 豚肉とたっぷり野菜炒め グリーンサラダ パインヨーグルト 味噌汁・浅漬け ライス 牛乳・ソフトドリンク	麻婆はるさめ きくらげともやしの玉子炒め 小松菜のごま和え スペaghetti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	朝カレー チーズ入りポテト餅 もやしとハムの和え物 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	A定食	ハーブパン粉のイタリアポークカツレツ	鶏肉と白菜のシチュー-ライス	焼豚目玉焼き丼	鶏肉のトマト味噌焼き	牛肉のサムジャン炒め	ハンバーグおろし照焼きソース丼	豚肉の葱塩炒め
			947 kcal	807 kcal	654 kcal	851 kcal	607 kcal	806 kcal	692 kcal
		B定食	鮭のクリームソースパスタ	牛焼肉丼	エビカツレツ	オム焼きそば	トルコライス	海老天丼	カレー南蛮うどん
			714 kcal	723 kcal	686 kcal	696 kcal	755 kcal	677 kcal	956 kcal
		カレー定食	チキンカレー	チキンカレー	チキンカレー	チキンカレー	チキンカレー	チキンカレー	
			702 kcal	703 kcal	704 kcal	705 kcal	706 kcal	707 kcal	
	13:20	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	ハムと玉葱のマリネ ごぼうと竹輪の卵とじ ライス・味噌汁	ツナサラダ 焼壳 ライス・味噌汁	サツマイモサラダ じゃこポテト ライス・味噌汁	しらすと胡瓜の和え物 春巻き ライス・味噌汁	オクラとツナの辛し和え コーンコロッケ ライス・味噌汁	アスパラのツナマヨ和え ポテトカレーソース ライス・味噌汁	ごぼうサラダ ハムエッグ ライス・味噌汁

	DINNER	A定食	豚蒲焼き丼 根室名物エスカロップ 738 kcal	バジルチキン チーズ焼き 750 kcal	2月イベント 海老・ホタテ祭	味噌野菜ラーメン 442 kcal	牛肉と野菜のクッパ 709 kcal	ヒレカツ 730 kcal
夕食	16:30 S 18:30	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	エビとほうれん草のグラタン ミックスサラダ スープ ライス	もち巾着の煮物 ミックスサラダ スープ ライス	アイス風デザートバニラ ミックスサラダ ライス	揚げ餃子 ミックスサラダ 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	カレーライス	おにぎり	チョコクレープ	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「白菜」です。～・～・～
白菜は11月から2月にかけての寒い時季に旬を迎える野菜です。
「冬の三宝」のひとつで、精進料理の食材として知られています。
冬の食卓には欠かせない食材です。

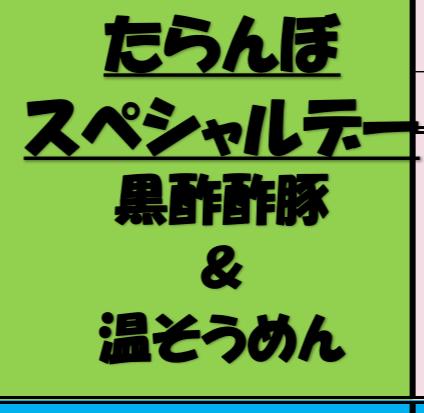
老・ホタテ祭

AIM SERVICES CO., LTD.

weekly Menu

朝食		2月18日 月	2月19日 火	2月20日 水	2月21日 木	2月22日 金	2月23日 土	2月24日 日	
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	 BREAKFAST	7:00 ↓ 8:00	ベーコン さばの塩焼き ジャガイモの炒め 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	牛肉と厚揚げの オイスター炒め にしんの甘露煮 出し巻玉子 法連草お浸し・とろろ 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	ワインナー ミートオムレツ ポテト ペペロンチーノ 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 さんま生姜煮 プロッコリー明太マヨ 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 グレープフルーツ 味噌汁・浅漬け ライス 牛乳・ソフトドリンク	ミートボール 肉じゃが 小松菜の柚子和え 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	えびたまビーフン フライドポテト 法連草とベーコンの炒め ツナとインゲンのマヨ和え 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

昼食	 LUNCH	A定食	鶏の唐揚げカレー風味	ガリバタチキン丼	豚丼	ミートソーススパゲティー	札幌名物シンギスカン	チキンステーキ レモンペッパー焼き	煮込みハンバーグ
			826 kcal	654 kcal	772 kcal	640 kcal	765 kcal	791 kcal	719 kcal
		B定食	シーフードピラフ エビフライ添え	豚しゃぶ葱たっぷり ピリ辛味噌だれ	鮭の葱味噌焼き	ゴマ香黒炒飯	鶏天と豆腐の揚げ出し	ホキの唐揚野菜あんかけ	オイスター葱焼きそば
			502 kcal	982 kcal	718 kcal	715 kcal	925 kcal	603 kcal	629 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	877 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	大根とツナの和風サラダ 里芋の味噌そぼろあん ライス・味噌汁	春雨の中華サラダ 春巻き ライス・味噌汁	海藻サラダ 大学芋 ライス・味噌汁	ささみと小松菜の味噌マヨ和え 白菜とエノキのカレー炒め ライス・味噌汁	イカと胡瓜の中華和え 厚揚げと白菜の味噌炒め ライス・味噌汁	チキンとプロッコリーのサラダ キーマカレーコロッケ ライス・味噌汁	ワンタン中華和え 焼壳 ライス・味噌汁

夕食	 DINNER	A定食	特製牛丼	四日市トンテキ	鶏の唐揚げ チリマヨソース	 たらんぼ スペシャルデー 黒酢酢豚 & 温そうめん	かき揚げうどん	胡麻ソースとんかつ	坦々スープかけごはん
			771 kcal	862 kcal	998 kcal		519 kcal	726 kcal	804 kcal
		副菜	大豆と野菜の胡麻味噌和え ミックスサラダ スープ ライス	大根の雪花煮 ミックスサラダ スープ ライス	ふろふき大根きのこあんかけ ミックスサラダ スープ ライス		メロンゼリー ミックスサラダ スープ ライス	湯豆腐の葱だれかけ 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
夜食	16:30 ↓ 18:30		パン	ピザまん	おにぎり	パン	他人丼	△	△
	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、よろしくお願ひいたします。

★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

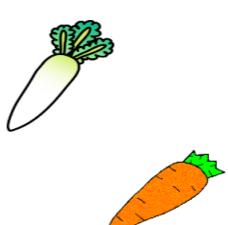


～～～ 寒さ対策の食事 ～～～

寒い冬、寒さで勉強に集中できないなんてことも…。

根菜類は身体を温めてくれる働きがあります。(じゃが芋・さつまいも・人参・大根・蓮根・山芋等)

また、味噌にも身体を温めてくれる働きがあるので、根菜を入れたお味噌汁は最高です！



今週の一品

初の合体イベント
たらんぼスペシャルデー
×
本格中華イベント

AIM SERVICES CO.,LTD.

weekly Menu

		2月25日 月	2月26日 火	2月27日 水	2月28日 木	3月1日 金	3月2日 土	3月3日 日	
朝食	 BREAKFAST		ソーセージカツ 鰯の柚庵焼 筑前煮 ばなな 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 さんま生姜煮 れんこんと人参の金平 蜂蜜ヨーグルト 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	ミートボール スクランブルエッグ ポテト ナポリタン グリーンサラダ ポタージュスープ ライス・パン4種 コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	ウインナードック いわしのかつお煮 里芋とがんもの煮物 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	和風タンドリーチキン 鮭の塩焼き 厚焼き玉子 豚肉たっぷり野菜炒め フルーツヨーグルト グリーンサラダ 味噌汁・浅漬け ライス 牛乳・ソフトドリンク	はるさめの甘辛炒め チキンのカレー炒め煮 ひじき煮 ポテトサラダ 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	朝カレー ハムエッグ 竹輪のおかか煮 プロッコリーの洋風胡麻和え 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
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								
昼食	 LUNCH	A定食 739 kcal B定食 869 kcal カレー定食 824 kcal ラーメン定食 476 kcal 副菜	鶏肉と彩り野菜のオーブン焼き 739 kcal 鯖の竜田揚げ 869 kcal ビーフカレー 824 kcal 味噌ラーメン 476 kcal イカと野菜のバター炒め もやしと法連草のナムル ライス・味噌汁	豚肉のオーロラソース 982 kcal 和風麻婆茄子丼 742 kcal ビーフカレー 824 kcal 塩ラーメン 431 kcal 青梗菜とエリンギの炒め アスパラとベーコンの和え物 ライス・味噌汁	鶏のごまだれ焼 802 kcal デミハンバーグパスタ 737 kcal ビーフカレー 824 kcal 醤油ラーメン 448 kcal ごぼうの卵とじ カニ風味サラダ ライス・味噌汁	ボローニヤ風とんかつ 841 kcal 白身魚のポテトチーズ焼き 767 kcal ビーフカレー 824 kcal 味噌ラーメン 476 kcal れんこんとエリンギのオイスター炒め チーズピーンズサラダ ライス・味噌汁	豚肉と彩り野菜のスタミナ焼き 903 kcal 焼壳の天ぷらチリソースかけ 956 kcal ビーフカレー 824 kcal きつねうどん 322 kcal 白身魚のふわふわ豆腐 イカマリネ ライス・味噌汁	鶏唐揚と旬の野菜の南蛮あんかけ 993 kcal カニカマ入りふわふわ玉子のあんかけご飯 943 kcal ビーフカレー 824 kcal 厚揚げそぼろ煮 春雨のごま風味サラダ ライス・味噌汁	トマトソースハンバーグ 672 kcal ラーメンサラダ 457 kcal △ △ メンチカツ 杏仁フルーツ ライス・味噌汁
12:40 ↓ 13:20									
夕食	 DINNER	A定食 829 kcal 副菜 16:30 18:30	信州名物 鶏肉の山賊焼き 829 kcal 豚肉と里芋の煮物 ミックスサラダ スープ ライス	牛肉の生姜炒め 847 kcal 焼壳 ミックスサラダ スープ ライス	鶏肉と野菜の あったかポトフ 748 kcal ミニ鮭フライ ミックスサラダ 味噌汁 ライス	豚挽肉の味噌炒め丼 726 kcal 焼き餃子 ミックスサラダ 味噌汁 ライス	新潟名物 煮干背脂ラーメン 813 kcal アイス風デザート ミックスサラダ 味噌汁 ライス	パーコ一飯 738 kcal 肉団子の根菜煮 ミックスサラダ スープ ライス	豚肉の梅クリーム スペゲティー 673 kcal 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	スタミナ丼	焼きおにぎり	肉まん	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、よろしくお願ひいたします。

★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

2月が旬の野菜

効用

- キウイフルーツ .. 高血圧予防、美肌効果、疲労回復
- カリフラワー .. 貧血予防、ガン予防、美肌効果
- サザエ .. 美肌効果、老化抑制、骨粗鬆症予防

効用

- ライム .. 美肌効果、疲労回復、ストレス解消
- マグロ .. 動脈硬化予防、脳卒中予防、記憶力向上