




		7月1日 月	7月2日 火	7月3日 水	7月4日 木	7月5日 金	7月6日 土	7月7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	ベーコン さばの塩焼き ジャーマンポテト 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 竹輪と野菜の煮物 きんぴらごぼう 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	豚しゃぶ チーズオムレツ 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 いわしの梅煮 ひじき炒り豆腐 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	バジルチキン 鮭の塩焼き きくらげともやしの玉子炒め 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	ウインナー フライドポテト さつま揚げと大根の煮物 目玉焼き 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 野菜炒め 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 \$ 8:00						

昼食	 12:40 \$ 13:20	A定食	メキシカンピラフ 749 kcal	煮かつ 803 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	ブルコギ 869 kcal	ヒレカツ 730 kcal	豚肉の胡麻味噌焼き 678 kcal	
		B定食	チーズハンバーグ 716 kcal	タコライス 608 kcal	そばめし 722 kcal	鯖の塩焼き 768 kcal	海老フライ卵とじ丼 668 kcal	鶏肉のごま照焼き丼 731 kcal	鶏そぼろ三色丼 808 kcal	
		カレー 定食	ポークカレー 877 kcal	ビーフカレー 824 kcal			ポークカレー 877 kcal	ビーフカレー 824 kcal		
		ラーメン 定食	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	豆腐サラダ がんもと小松菜の煮物 ライス・味噌汁	アセロラゼリー 里芋とえびのチーズ焼き ライス・味噌汁	ツナと白菜の和え物 ミニ鮭フライ ライス・味噌汁	ブロッコリーとコーンのサラダ 豆腐の海老あんかけ ライス・味噌汁	カリフラワーとハムのマリネ 黒豚餃子 ライス・味噌汁	大根と小海老の和え物 豆腐と菜の花の炒め ライス・味噌汁	大根とカニカマのサラダ じゃがいもとピーマンの炒め ライス・味噌汁	

夕食	 16:30 \$ 18:30	A定食	ミートソーススパゲティ 640 kcal	和牛丼	ハンバーグ クリームソース 652 kcal	鶏めし丼 715 kcal	味噌野菜ラーメン 442 kcal	野菜ごろごろ ハヤシライス 674 kcal	温玉ねぎザンギ丼 989 kcal
		副菜	野菜コロッケ 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 スープ 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 スープ ライス	アイス風デザートチョコ ミックスサラダ 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	みかんゼリー 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	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。




~~~~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まれています。少し食塩をかけて食べるとういいます。



|    |                                                                                                                                   | 7月8日 月                                                                                          | 7月9日 火                                                                                                           | 7月10日 水                                                                                        | 7月11日 木                                                                                       | 7月12日 金                                                                                    | 7月13日 土                                                                                      | 7月14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>さんまの蒲焼き<br>ポテトカレーソテー<br>グレープフルーツ<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 | ハムカツ<br>鯖の塩焼き<br><small>れんこんときのこのオイスター炒め</small><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 | ウインナー<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<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>白菜とおかかの梅和え<br>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 | チキン黒胡椒ソース<br>鮭の塩焼き<br>だし巻き卵<br>肉じゃが<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 | きんぴらはるさめ<br>ウインナーとキャベツの炒め<br>冷奴<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 | 朝カレー<br>厚焼き玉子<br>春雨とほうれん草のナムル<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                                                                               |                                                                                                                  |                                                                                                |                                                                                               |                                                                                            |                                                                                              |                                                                                              |

| 昼食 | <br>12:40<br>S<br>13:20 | A定食        | ビーフマトパスタ<br>807 kcal          | チキン南蛮タルタル<br>添え<br>942 kcal             | ビーフジンジャー<br>773 kcal          | 豚肉と彩り野菜の<br>スタミナ焼き<br>585 kcal | チキン香草パン粉焼き<br>908 kcal           | 鶏唐揚胡麻マヨ丼<br>985 kcal           | 焼き鳥丼<br>766 kcal                   |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------|-----------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|------------------------------------|--|
|    |                                                                                                          | B定食        | 麻婆豆腐丼<br>778 kcal             | 銀鮭の塩麹漬け焼き<br>664 kcal                   | 豚肉冷しゃぶピリ辛味噌<br>700 kcal       | オムハヤシ<br>543 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            | キーマカレー<br>574 kcal                      | ポークカレー<br>877 kcal            | ビーフカレー<br>824 kcal             | チキンカレー<br>702 kcal               |                                |                                    |  |
|    |                                                                                                          | ラーメン<br>定食 | 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            | 塩ラーメン<br>431 kcal              |                                  |                                |                                    |  |
|    |                                                                                                          | 副菜         | 海藻サラダ<br>里芋とがんもの煮物<br>ライス・味噌汁 | フルーツキャロットゼリー<br>ごぼうと春雨のチャプチェ<br>ライス・味噌汁 | 中華風冷奴<br>いんげんのきんぴら<br>ライス・味噌汁 | 大根の明太じゃこ和え<br>ハムエッグ<br>ライス・味噌汁 | チキンサラダ<br>厚揚げの中華風そぼろ煮<br>ライス・味噌汁 | 春雨の中華サラダ<br>豚肉キムチ豆腐<br>ライス・味噌汁 | トマトバジルマリネ<br>ポテトの磯チーズ和え<br>ライス・味噌汁 |  |

| 夕食 | <br>16:30<br>S<br>18:30 | A定食 | 野菜たっぷり<br>ビビンバ丼<br>627 kcal          | ビーフシチュー<br>739 kcal               | チキंगाーリック焼き<br>811 kcal           | たらんぼスペシャルデー<br>黒酢豚&そーめん | 醤油野菜ラーメン<br>498 kcal          | 胡麻ソースとんかつ<br>726 kcal  | 和風おろしハンバーグ<br>607 kcal         |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-------------------------|-------------------------------|------------------------|--------------------------------|
|    |                                                                                                            | 副菜  | じゃが芋のり塩きんぴら<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<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 | 春雨と挽肉の炒め<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | 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>ライス | 揚げ餃子<br>ミックスサラダ<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                                   | 豚肉スタミナ丼                           | おにぎり                              | あんみつ                    | 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。

## 食材図鑑

### 夏が旬の食材


- 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

- すいか** ... 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


### 効用



|                                                    |                                                                                   | 7月15日 月                                                                                   | 7月16日 火                                                                                          | 7月17日 水                                                                                         | 7月18日 木                                                                                       | 7月19日 金                                                                            | 7月20日 土                                                                                              | 7月21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>じゃがバター<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 | 牛肉と厚揚げのオイスター炒め<br>さんま生姜煮<br>高野豆腐の煮物<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 | ミニハンバーグ<br>ミートオムレツ<br>ポテト<br>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 | グリルチキン<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>パン<br>味噌汁・浅漬け<br>ライス<br>牛乳・ソフトドリンク | えびたまビーフン<br>白菜と油揚げの炒め煮<br>目玉焼き<br>きくらげともやしの玉子炒め<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>フライドポテト<br>さつま揚げと大根の煮物<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                                                                              |                                                                                           |                                                                                                  |                                                                                                 |                                                                                               |                                                                                    |                                                                                                      |                                                                                                |
|                                                    | 8:00                                                                              |                                                                                           |                                                                                                  |                                                                                                 |                                                                                               |                                                                                    |                                                                                                      |                                                                                                |
|                                                    | 5                                                                                 |                                                                                           |                                                                                                  |                                                                                                 |                                                                                               |                                                                                    |                                                                                                      |                                                                                                |
|                                                    |                                                                                   |                                                                                           |                                                                                                  |                                                                                                 |                                                                                               |                                                                                    |                                                                                                      |                                                                                                |

|                           |                                                                                   | 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>5<br>13:20 |  | 鶏天ぷら揚げ<br>葱タレかけ<br>777 kcal        | 豚の塩麴焼き<br>655 kcal           | 油淋鶏<br>852 kcal                     | トンテキプレート<br>799 kcal           | 札幌名物ジンギスカン<br>765 kcal            |
|                           |                                                                                   | 豚バラ塩炒め丼<br>741 kcal                | とろ玉かつ丼<br>732 kcal           | 鱈の葱味噌焼き<br>615 kcal                 | 大きなメンチカツ<br>819 kcal           | 豚肉キムチマヨネーズ丼<br>878 kcal           |
|                           |                                                                                   |                                    | ビーフカレー<br>824 kcal           | チキンカレー<br>702 kcal                  | キーマカレー<br>574 kcal             | ポークカレー<br>877 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                |
|                           |                                                                                   | サツマイモサラダ<br>さつま揚げとこんにく煮<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 | 白菜のゆかり和え<br>アスパラときのこのソテー<br>ライス・味噌汁 | 胡瓜と竹輪の梅マヨ和え<br>海鮮焼売<br>ライス・味噌汁 | 大根とカニ風味のマヨネーズ和え<br>大学芋<br>ライス・味噌汁 |

# 北嶺祭

|                           |                                                                                     | A定食                                | 副菜                                    | イベント開催<br>食べ放題!!<br>ローストビーフ<br>フェスティバル | チキンカツ                        | かき揚げうどん                  | 八宝菜丼                          | 牛肉と野菜のクッパ                      |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------|--------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| 夕食<br>16:30<br>5<br>18:30 |  | 鶏肉の味噌照り焼き<br>752 kcal              | 豚肉の生姜炒め<br>810 kcal                   |                                        | 784 kcal                     | 519 kcal                 | 596 kcal                      | 709 kcal                       |
|                           |                                                                                     | ちっちゃいエビカツ<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | 鶏肉とじゃがいもの豆乳煮<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 | メロンゼリー<br>ミックスサラダ<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<br>21:00<br>~<br>21:25 |                                                                                     | パン                                 | 稲荷ずし                                  | おにぎり                                   | ミニ親子丼                        | 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、甘未種があり、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。  
甘未種には、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22日 月  | 7月23日 火   | 7月24日 水   | 7月25日 木   | 7月26日 金   | 7月27日 土  | 7月28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 | ソーセージカツ<br>さばの塩焼き<br><small>きのこコーンのバター炒め</small><br>あかもく入りとろろ<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 | 肉じゃがはるさめ<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>ブルーベリーヨーグルト<br>グリーンサラダ<br>あかもく入り味噌汁<br>ライス・パン・味噌汁<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>ス克蘭ブルエッグ<br>ポテト<br>バジルパスタ<br>グリーンサラダ<br>コーンクリームスープ<br>あかもく<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>じゃがいもと挽肉炒め<br>小松菜のあかもく和え<br>バナナ<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>だし巻き玉子<br>肉じゃが<br>グリーンサラダ<br>フルーツヨーグルト<br>浅漬けあかもく入り<br>ライス・味噌汁<br>牛乳・ソフトドリンク | 春雨の甘辛炒め<br>いわしのかつお煮<br>里芋の味噌そぼろあん<br>ブロッコリーあかもく和え<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 | 朝カレー<br>ハムエッグ<br>切干大根<br>ミカン<br>グリーンサラダ<br>あかもく入り味噌汁<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<br>回鍋肉丼<br>778 kcal  | 鶏肉の山賊焼き<br>736 kcal   | ロコモコ<br>703 kcal  | 鶏の竜田揚げ<br>わさびソース<br>635 kcal  | 豚挽き肉の味噌炒め丼<br>752 kcal  | 鶏唐揚胡麻マヨソース<br>983 kcal   | チキンレモンペッパー<br>焼き<br>791 kcal  |
|                            |   | B定食<br>天井<br>758 kcal  | 白身魚の竜田揚げ<br>おろしポン酢<br>641 kcal  | オム焼きそば<br>kcal  | 五目黒炒飯&エビチリ<br>656 kcal  | 鯖味噌焼き<br>903 kcal   | トマトのビーフ<br>ストログノフ<br>599 kcal  | 海鮮塩焼きそば<br>589 kcal   |
|                            |   | カレー<br>定食<br>kcal  | kcal  | ポークカレー<br>877 kcal  | ビーフカレー<br>824 kcal  | チキンカレー<br>702 kcal  | キーマカレー<br>574 kcal   | ポークカレー<br>877 kcal  |
|                            |   | ラーメン<br>定食<br>kcal   | kcal  | kcal  | kcal  | kcal  | kcal   | kcal  |
|                            |   | 副菜<br>豚肉と小松菜のごま和え<br>じゃこポテト<br>もち麦ライス・味噌汁  | フルーツキャロットゼリー<br>メンチカツ<br>もち麦ライス・味噌汁   | ブロッコリーの明太マヨ和え<br>焼売<br>もち麦ライス・味噌汁   | もやしのナムル<br>キーマカレーコロケ<br>もち麦ライス・味噌汁  | ほうれん草の納豆和え<br>こんにゃく金平<br>もち麦ライス・味噌汁   | ブロッコリーと人参のカレー和え<br>春巻き<br>もち麦ライス・味噌汁   | オクラとツナの辛し和え<br>ミニ白身フライ<br>もち麦ライス・味噌汁  |
| A定食<br>豚塩カルビ焼肉<br>811 kcal | サーモンとほうれん草<br>のクリームパスタ<br>616 kcal  | 鶏肉スタミナ焼き<br>753 kcal   | 豚肉の胡麻味噌焼き<br>678 kcal   | 醤油野菜ラーメン<br>498 kcal  | 豚肉のピザ風焼き<br>818 kcal  | 鮭高菜炒飯明太子ソース<br>661 kcal   |  |   |
| 夕食<br>16:30<br>\$<br>18:30 | 副菜<br>小松菜と油揚げの香味炒め<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス   | さつま芋のレモン煮<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス   | 海鮮ボールと大根の煮物<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス  | 焼き餃子<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス   | プリン<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス  | 海老春巻き<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>味噌汁<br>ライス   |   |
| 夜食<br>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  |  |   |


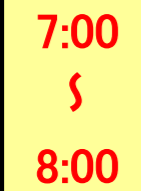

★寮内でのライス・味噌汁(スープ)はセルフサービスです。  
 ★食材仕入等の都合によりメニューを変更させていただく場合がございます。あらかじめご了承ください。よろしくお願いたします。

★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。



|        |   | 7月29日 月  | 7月30日 火  | 7月31日 水 | 8月1日 木               | 8月2日 金 | 8月3日 土 | 8月4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 | <br>7:00<br>S<br>8:00 | ベーコン<br>さばの塩焼き<br>ジャーマンポテト<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                 |         |                      |        |        |        |
|        |   |  | 昼食<br><br>12:40<br>S<br>13:20 | A定食     | メキシカンピラフ<br>749 kcal |        |        |        |
| B定食    | チーズハンバーグ<br>716 kcal  |  |  |         |                      |        |        |        |
| カレー定食  | ポークカレー<br>877 kcal  |  |  |         |                      |        |        |        |
| ラーメン定食 |   |  |  |         |                      |        |        |        |
| 副菜     | 豆腐サラダ<br>がんと小松菜の煮物<br>ライス・味噌汁   |  |  |         |                      |        |        |        |
| 夕食     | <br>16:30<br>S<br>18:30                        | A定食  |  |         |                      |        |        |        |
|        |   | 副菜   |  |         |                      |        |        |        |
| 夜食     | 21:00<br>~<br>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

~~~~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…

