





		8月19日 月	8月20日 火	8月21日 水	8月22日 木	8月23日 金	8月24日 土	8月25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 じゃがバター 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 さんま生姜煮 高野豆腐の煮物 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	ミニハンバーグ ミートオムレツ ポテト 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 きくらげともやしの玉子炒め 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 鮭の塩焼き 厚焼き玉子 すき焼き煮 グリーンサラダ パン 味噌汁・浅漬け ライス 牛乳・ソフトドリンク	えびたまビーフン フライドポテト 目玉焼き 白菜と油揚げの炒め煮 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	ウインナー ジャーマンポテト さつま揚げと大根の煮物 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 13:20	A定食	鶏天ぷら揚げ 葱タレかけ 777 kcal	豚の塩麴焼き 655 kcal	油淋鶏 852 kcal	トンテキプレート 799 kcal	札幌名物ジンギスカン 765 kcal	オープンスクール	焼うどん 789 kcal
		B定食	豚バラ塩炒め丼 741 kcal	とろ玉かつ丼 732 kcal	鱈の葱味噌焼き 615 kcal	大きなメンチカツ 819 kcal	豚肉キムチマヨネーズ丼 878 kcal		牛肉とかぼちゃの ピリ辛味噌炒め 685 kcal
		カレー 定食	ポークカレー 877 kcal	ビーフカレー 824 kcal	チキンカレー 702 kcal	キーマカレー 574 kcal	ポークカレー 877 kcal		
		ラーメン 定食	味噌ラーメン 476 kcal	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	かき揚げうどん 519 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	青りんごゼリー 牛肉コロッケ ライス・味噌汁	白菜のゆかり和え アスパラときのこのソテー ライス・味噌汁	胡瓜と竹輪の梅マヨ和え 海鮮焼売 ライス・味噌汁	大根とカニ風味のマヨネーズ和え 大学芋 ライス・味噌汁	豚肉と野菜のキムチ和え コーンコロッケ ライス・味噌汁	大根の明太じゃこ ひじきとがんもの煮物 ライス・味噌汁

夕食	 16:30 18:30	A定食	豚肉の生姜炒め 810 kcal	タンドリーチキン丼 760 kcal	チキンカツ 784 kcal	鶏肉の味噌照り焼き 752 kcal	たらんぼスペシャルデー 冷麺&炊き込みご飯	八宝菜丼 596 kcal	牛肉と野菜のクッパ 709 kcal
		副菜	ちっちゃいエビカツ ミックスサラダ スープ ライス	鶏肉とじゃがいもの豆乳煮 ミックスサラダ スープ ライス	ホタテクリームコロッケ 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	青りんごゼリー ミックスサラダ ライス	揚げ餃子 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 味噌汁 ライス
夜食	21:00 ~ 21:25		パン	稲荷ずし	ミニ親子丼	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

～～～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んでいます。少し食塩をかけて食べるといいです。



		8月26日 月	8月27日 火	8月28日 水	8月29日 木	8月30日 金	8月31日 土	9月1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	ソーセージカツ さばの塩焼き きのこコーンのバター炒め	肉じゃがはるさめ さんま蒲焼き れんこんときのこのオイスター炒め	ミートボール スクランブルエッグ ポテト バジルパスタ	チキンナゲット じゃがいもと挽肉炒め 小松菜のあかもく和え	タンドリーチキン 鮭の塩焼き だし巻き玉子 肉じゃが	春雨の甘辛炒め いわしのかつお煮 里芋の味噌そぼろあん ブロッコリーあかもく和え	朝カレー ハムエッグ 切干大根 ミカン
		あかもく入りとろろ 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	ブルーベリーヨーグルト グリーンサラダ あかもく入り味噌汁 ライス・パン・味噌汁 コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	グリーンサラダ コーンクリームスープ あかもく コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	バナナ 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	グリーンサラダ フルーツヨーグルト 浅漬けあかもく入り ライス・味噌汁 牛乳・ソフトドリンク	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	グリーンサラダ あかもく入り味噌汁 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	回鍋肉丼 778 kcal	鶏肉の山賊焼き 736 kcal	ロコモコ 703 kcal	鶏の竜田揚げ わさびソース 635 kcal	豚挽き肉の味噌炒め丼 752 kcal	鶏唐揚胡麻マヨソース 983 kcal	チキンレモンペッパー 焼き 791 kcal
		B定食	天井 758 kcal	白身魚の竜田揚げ おろしポン酢 641 kcal	オム焼きそば 696 kcal	五目黒炒飯&エビチリ 656 kcal	鯖味噌焼き 903 kcal	トマトのビーフ ストロガノフ 599 kcal	海鮮塩焼きそば 589 kcal
		カレー 定食	チキンカレー 702 kcal	キーマカレー 574 kcal	ポークカレー 877 kcal	ビーフカレー 824 kcal	チキンカレー 702 kcal	キーマカレー 574 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	味噌ラーメン 476 kcal	きつねうどん 322 kcal	
		副菜	豚肉と小松菜のごま和え じゃこポテト もち麦ライス・味噌汁	フルーツキャロットゼリー メンチカツ もち麦ライス・味噌汁	ブロッコリーの明太マヨ和え 焼売 もち麦ライス・味噌汁	もやしのナムル キーマカレーコロケ もち麦ライス・味噌汁	ほうれん草の納豆和え こんにゃく金平 もち麦ライス・味噌汁	オクラとツナの辛し和え 春巻き もち麦ライス・味噌汁	ブロッコリーと人参のカレー和え ミニ白身フライ もち麦ライス・味噌汁

夕食	 16:30 18:30	A定食	豚塩カルビ焼肉 811 kcal	サーモンとほうれん草 のクリームパスタ 616 kcal	<b>真夏の フルーツ祭り</b> もちろん 食べ放題!! メロン・スイカ・ アップルマンゴー 吉野家の牛丼	豚肉の胡麻味噌焼き 678 kcal	醤油野菜ラーメン 498 kcal	豚肉のピザ風焼き 818 kcal	鮭高菜炒飯明太子ソース 661 kcal
		副菜	小松菜と油揚げの香味炒め ミックスサラダ スープ ライス	さつま芋のレモン煮 ミックスサラダ スープ ライス		焼き餃子 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	海老春巻き ミックスサラダ スープ ライス	コーヒーゼリー ミックスサラダ 味噌汁 ライス

★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

- 効用**
- 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**
- おいか** ... 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

