




		9月2日	9月3日	9月4日	9月5日	9月6日	9月7日	9月8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	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		
		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	ブロッコリーとコーンのサラダ がんもと小松菜の煮物 ライス・味噌汁	アセロラゼリー 葉大根と干しエビの炒め ライス・味噌汁	豆腐サラダ ミニ鮭フライ ライス・味噌汁	ツナと白菜の和え物 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	スパイシーチキングリ 800 kcal	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	春巻き 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	野菜コロッケ 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。

ポイント

今回は、「ストレス・イライラ・不眠」についてです。
 バランスのとれた食事で、ストレスに強い体をつくろう。ストレスには、その原因が人間関係や心の問題などによる精神的なものと、環境や疲労、栄養不足などによる肉体的なものがあります。役立ちます。効果のある栄養素としては、カルシウムやマグネシウムは、不足すると神経を興奮させ、イライラの原因となります。これらを普段から十分に補給しておくことが良い。



		9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日	9月14日	9月15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	ミートボール さんまの蒲焼き ポテトカレーソーテ グレープフルーツ 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	ハムカツ 鯖の塩焼き <small>れんこんときのこのオイスター炒め</small> 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	ウイナー スクランブルエッグ ポテト ペペロンチーノ 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 白菜とおかかの梅和え 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	チキン黒胡椒ソース 鮭の塩焼き だし巻き卵 肉じゃが 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	きんぴらはるさめ ウイナーとキャベツの炒め 冷奴 切干大根 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 厚焼き玉子 <small>春雨とほうれん草のナムル</small> 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
		7:00 S 8:00						

昼食	 12:40 S 13:20	A定食	ビーフマトパスタ 807 kcal	チキン南蛮タルタル 添え 942 kcal	ビーフジンジャー 773 kcal	豚肉と彩り野菜の スタミナ焼き 585 kcal	チキン香草パン粉焼き 908 kcal	油淋鶏 865 kcal	焼き鳥丼 766 kcal	
		B定食	麻婆豆腐丼 778 kcal	銀鮭の塩麹漬け焼き 664 kcal	豚肉冷しゃぶピリ辛味噌 700 kcal	オムハヤシ 543 kcal	海老天丼 677 kcal	カルボナーラ 681 kcal	オイスター葱焼きそば 629 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	チキンカレー 702 kcal		
		ラーメン 定食	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	醤油ラーメン 448 kcal			
		副菜	海藻サラダ 里芋とがんもの煮物 ライス・味噌汁	フルーツキャロットゼリー ごぼうと春雨のチャプチェ ライス・味噌汁	中華風冷奴 いんげんのきんぴら ライス・味噌汁	大根の明太じゃこ和え ハムエッグ ライス・味噌汁	チキンサラダ 厚揚げの中華風そぼろ煮 ライス・味噌汁	厚揚げの中華風そぼろ煮 アイス風デザートバニラ ライス・味噌汁	トマトバジルマリネ ポテトの磯チーズ和え ライス・味噌汁	

夕食	 16:30 S 18:30	A定食	野菜たっぷり ビビンバ丼 627 kcal	ビーフシチュー 739 kcal	チキンガーリック焼き 811 kcal	焼豚目玉焼き丼 654 kcal	醤油野菜ラーメン 498 kcal	和風おろしハンバーグ 607 kcal	胡麻ソースとんかつ 726 kcal
		副菜	ササミチーズカツ ミックスサラダ 味噌汁 ライス	じゃが芋のり塩きんぴら ミックスサラダ スープ ライス	春雨と挽肉の炒め ミックスサラダ スープ ライス	ひじきの五目炒め煮 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	鶏つくねの根菜煮 ミックスサラダ 味噌汁 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	豚肉スタミナ丼	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。

食材図鑑

夏が旬の食材



効用


ぶどう … 疲労回復、動脈硬化予防、便秘改善
まつたけ … 冷え性改善、美肌効果、疲労回復
えび … 肝機能向上、免疫強化、精神安定


効用

なし … 疲労回復、便秘改善、利尿作用
とうもろこし … 動脈硬化予防、疲労回復、便秘改善



		9月16日 月	9月17日 火	9月18日 水	9月19日 木	9月20日 金	9月21日 土	9月22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	チーズハンバーグ 716 kcal	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	鰯の葱味噌焼き 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	ミートソーススパゲ ティー 640 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	ビーフカレー 824 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			
		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	ジューシー肉焼売 アイス風デザートチョコ 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 特製担担麺&五目炒飯	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。



~~~~カルシウムを摂って骨を丈夫にしよう!!~~~~  
 カルシウムの吸収に欠かせないのが“ビタミンD”です。 鮭・かれい・きのこ類・しらす・卵黄・バターなどに  
 多く含まれています。クエン酸もカルシウムを助けてくれます。レモン・酢・梅干しなども積極的に食べよう。



|                                                    |                                | 9月23日 月                           | 9月24日 火                                | 9月25日 水                                                       | 9月26日 木                                                                                         | 9月27日 金                                                                                           | 9月28日 土                                                                                                | 9月29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 | BREAKFAST<br>7:00<br>S<br>8:00 | ソーセージカツ<br>さばの塩焼き<br>きのこコーンのバター炒め | 肉じゃがはるさめ<br>さんま蒲焼き<br>れんこんときのこのオイスター炒め | ミートボール<br>スクランブルエッグ<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 | 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 |
|                                                    |                                | あかもく入りとろろ                         | ブルーベリーヨーグルト                            | グリーンサラダ                                                       | バナナ                                                                                             | 肉じゃが                                                                                              | ブロッコリーあかもく和え                                                                                           | ミカン                                                                                     |
|                                                    |                                | グリーンサラダ                           | グリーンサラダ                                | グリーンサラダ                                                       | バナナ                                                                                             | 肉じゃが                                                                                              | ブロッコリーあかもく和え                                                                                           | ミカン                                                                                     |
|                                                    |                                | 味噌汁                               | あかもく入り味噌汁                              | コーンクリームスープ                                                    | バナナ                                                                                             | 肉じゃが                                                                                              | ブロッコリーあかもく和え                                                                                           | ミカン                                                                                     |
|                                                    |                                | ライス・パン                            | ライス・パン・味噌汁                             | あかもく                                                          | バナナ                                                                                             | 肉じゃが                                                                                              | ブロッコリーあかもく和え                                                                                           | ミカン                                                                                     |

| 昼食<br>12:40<br>S<br>13:20 | LUNCH | A定食        | 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        | 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>696 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>ストロガノフ<br>599 kcal    | 海鮮塩焼きそば<br>589 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                  | キーマカレー<br>574 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                 | 味噌ラーメン<br>476 kcal                  | きつねうどん<br>322 kcal               |                                          |
|                           |       | 副菜         | 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 | オクラとツナの辛し和え<br>春巻き<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>ミニ白身フライ<br>もち麦ライス・味噌汁 |

| 夕食<br>16:30<br>S<br>18:30 | DINNER | A定食 | 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         | たらんぼスペシャルデー<br>今月のイベント<br>「焼肉祭」 | 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 |
|---------------------------|--------|-----|---------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|-------------------------|
|                           |        | 副菜  | 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 | 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                               | ピザまん                                 | 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。

## 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

- 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

