

		9月30日 月	10月1日 火	10月2日 水	10月3日 木	10月4日 金	10月5日 土	10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	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	寮らしく ジンギスカン	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		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		おにぎり	パン	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

~~~~カルシウムを摂って骨を丈夫にしよう!! ~~~~

成長過程のカルシウム不足は、その後の成長に大きく関係します。

摂取するには【食物】と【日光】が重要。

【毎日の食事をバランスよく取る】、【なるべく外で遊ぶ】この2点に注意し好き嫌いをなく食べるようにしましょう。



|    |                                                                                                                                   | 10月7日 月                                                                                         | 10月8日 火                                                                                                          | 10月9日 水                                                                                      | 10月10日 木                                                                                      | 10月11日 金                                                                                   | 10月12日 土                                                                                    | 10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 | ミートボール<br>さんまの蒲焼き<br>ポテトカレーソーテ<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 | ウイナー<br>ス克蘭ブルエッグ<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       | オープンスクール<br>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             |                                        | 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              | 醤油ラーメン<br>448 kcal           | かき揚げうどん<br>519 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>豚肉キムチ豆腐<br>ライス・味噌汁 | フルーツキャロットゼリー<br>厚揚げの中華風そぼろ煮<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                  | チキンガーリック焼き<br>811 kcal            | 焼豚目玉焼き丼<br>654 kcal                | 醤油野菜ラーメン<br>498 kcal  | 和風おろしハンバーグ<br>607 kcal            | 胡麻ソースとんかつ<br>726 kcal          |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------|--------------------------------|
|    |                                                                                                            | 副菜  | ササミチーズカツ<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス | 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 | 春雨と挽肉の炒め<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | ひじきの五目炒め煮<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>ライス | 鶏つくねの根菜煮<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<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                              | 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

秋が旬の食材

- りんご** ... 疲労回復、動脈硬化予防、便秘改善
- キャベツ** ... 健胃・胃潰瘍予防、美肌効果
- さんま** ... 動脈硬化予防、高脂血症予防、貧血予防

### 効用

- くい** ... 疲労回復、便秘改善、貧血予防
- しめじ** ... 冷え性改善、美肌効果、ストレス解消



|    |                                                                                                                                   | 10月14日 月                                                                          | 10月15日 火                                                                                  | 10月16日 水                                                                                         | 10月17日 木                                                                                        | 10月18日 金                                                                                           | 10月19日 土                                                                           | 10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>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>きくらげともやしの玉子炒め<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>フライドポテト<br>目玉焼き<br>白菜と油揚げの炒め煮<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 | ウインナー<br>ジャーマンポテト<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 |

| 昼食 | <br>12:40<br>13:20 | A定食        | 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            | デミハンバーグ<br>737 kcal               | 焼うどん<br>789 kcal                  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
|    |                                                                                                     | B定食        | 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           | スタミナ焼肉チャーハン<br>686 kcal           | 牛肉とかぼちゃの<br>ピリ辛味噌炒め<br>685 kcal   |
|    |                                                                                                     | カレー<br>定食  | 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                | ビーフカレー<br>824 kcal                |                                   |
|    |                                                                                                     | ラーメン<br>定食 | 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             | 塩ラーメン<br>431 kcal                 | きつねうどん<br>322 kcal                |                                   |
|    |                                                                                                     | 副菜         | サツマイモサラダ<br>さつま揚げとこんにゃく煮<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 | 豚肉と野菜のキムチ和え<br>コーンコロッケ<br>ライス・味噌汁 | 大根の明太じゃこ<br>ひじきとがんもの煮物<br>ライス・味噌汁 |

| 夕食 | <br>16:30<br>18:30 | A定食 | 豚肉の生姜炒め<br>810 kcal                | タンドリーチキン丼<br>760 kcal                 | チキンカツ<br>784 kcal                    | 鶏肉の味噌照り焼き<br>752 kcal        | たらんぼスペシャルデー<br>エビチリソース&<br>ふかひれスープ | 八宝菜丼<br>596 kcal              | 牛肉と野菜のクッパ<br>709 kcal           |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|
|    |                                                                                                       | 副菜  | 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 | ホタテクリームコロッケ<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 | ごまダンゴ<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 | メロンゼリー<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>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。

## 栄養豆知識

今回は、「タンパク質」についてです。

筋肉や臓器、皮膚など体の主成分として重要な栄養素です。酵素やホルモンの材料にもなります。  
 肉類(鶏ささみ・豚ひれ肉・牛もも赤身肉)、大豆製品(納豆)、穀類(そば・スパゲティ)、魚介類に多く含まれています。  
 適度な運動が大切で、激しい運動をする人はより多くのタンパク質を摂取する必要があります。



|    |                                                                                                                                   | 10月21日 月                                         | 10月22日 火                                                       | 10月23日 水                                                                   | 10月24日 木                                    | 10月25日 金                                                 | 10月26日 土                                                   | 10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 | 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> | 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>          | 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                                       | 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         | 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                      | 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          | 朝カレー<br>ハムエッグ<br>切干大根<br>ミカン                      |
|    |                                                                                                                                   | 7:00<br>S<br>8:00                                | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 | 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 |

|    |                                                                                                          | A定食              | 鶏肉の山賊焼き                             | ロコモコ                                | 鶏の竜田揚げ<br>わさびソース                  | 豚挽き肉の味噌炒め丼                         | 鶏唐揚胡麻マヨソース                          | チキンレモンペッパー<br>焼き                 |                                          |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------|
| 昼食 | <br>12:40<br>S<br>13:20 | 回鍋肉丼<br>778 kcal | 736 kcal                            | 703 kcal                            | 635 kcal                          | 752 kcal                           | 983 kcal                            | 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 |

|    |                                                                                                            | A定食                 | サーモンとほうれん草<br>のクリームパスタ                | 鶏肉スタミナ焼き                            | 豚肉の胡麻味噌焼き                            | たかき揚げうどん                      | 豚肉のピザ風焼き                  | 鮭高菜炒飯明太子ソース                    |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------|-------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|---------------------------|--------------------------------|
| 夕食 | <br>16:30<br>S<br>18:30 | 豚塩カルビ焼肉<br>811 kcal | 616 kcal                              | 753 kcal                            | 678 kcal                             | 519 kcal                      | 818 kcal                  | 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 | さつまいものレモン煮<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 | 青りんごゼリー<br>ミックスサラダ<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 |
| 夜食 | 21:00<br>~<br>21:25                                                                                        | パン                  | カレーライス                                | おにぎり                                | ピザまん                                 | おはぎ                           |                           |                                |

★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

~~~~カルシウムを摂って骨を丈夫にしよう!! ~~~~~  
 成長過程のカルシウム不足は、その後の成長に大きく関係します。  
 摂取するには【食物】と【日光】が重要。

【毎日の食事をバランスよく取る】、【なるべく外で遊ぶ】 この2点に注意し好き嫌いをなく食べるようにしましょう。



|    |   | 10月28日 月   | 10月29日 火   | 10月30日 水  | 10月31日 木   | 11月1日 金  | 11月2日 土  | 11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 | 焼売<br>さんま生姜煮<br>竹輪と野菜の煮物<br>きんぴらごぼう<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 | 豚しゃぶ<br>チーズオムレツ<br>ポテト<br>ナポリタン<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>ひじき炒り豆腐<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 | バジルチキン<br>鮭の塩焼き<br>きくらげともやしの玉子炒め<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 | 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>目玉焼き<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>野菜炒め<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>S<br>8:00  |  |   |  |  |  |  |

|    |  | A定食                  | 煮かつ                                    | グリルチキンフレッシュト<br>マトのソース            | 厚切りポーク生姜焼き | ブルコギ     | ヒレカツ     | 豚肉の胡麻味噌焼き |         |
|----|--|----------------------|--|-----------------------------------|------------|----------|----------|-----------|---------|
| 昼食 | <br>12:40<br>S<br>13:20 | メキシカンピラフ<br>749 kcal | 749 kcal                               | 849 kcal                          | 690 kcal   | 869 kcal | 730 kcal | 678 kcal  |         |
|    |  | B定食                  | チーズハンバーグ<br>716 kcal                   | タコライス<br>608 kcal                 |            |          |          |           |         |
|    |  | カレー定食                | ポークカレー<br>877 kcal                     | ビーフカレー<br>824 kcal                |            |          |          |           |         |
|    |  | ラーメン定食               | 醤油ラーメン<br>448 kcal                     | 味噌ラーメン<br>476 kcal                |            |          |          |           |         |
|    |  | 副菜                   | ブロッコリーとコーンのサラダ<br>がんと小松菜の煮物<br>ライス・味噌汁 | アセロラゼリー<br>葉大根と干しエビの炒め<br>ライス・味噌汁 | ライス・味噌汁    | ライス・味噌汁  | ライス・味噌汁  | ライス・味噌汁   | ライス・味噌汁 |

|    |  | A定食                     |  ハロウィン<br>パーティー | ハンバーグ<br>クリームソース      | 鶏めし丼                  | 味噌野菜ラッセル丼      | 野菜ごろごろ<br>ハヤシライス      | 温玉ねぎザンギ丼              |
|----|--|-------------------------|---|-----------------------|-----------------------|----------------|-----------------------|-----------------------|
| 夕食 | <br>16:30<br>S<br>18:30 | ミートソーススパゲティ<br>640 kcal |   | 652 kcal              | 715 kcal              | 442 kcal       | 674 kcal              | 989 kcal              |
|    |  | 副菜                      | 春巻き<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 | ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | ミックスサラダ<br>ライス | ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス |
| 夜食 | 21:00<br>~<br>21:25  | おにぎり                    | パン  | パン                    | 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。



**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。  
 ストレス解消には、気分転換と抗ストレス作用のある栄養素の十分な摂取が役立ちます。

