





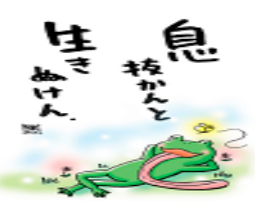
		12月2日 月	12月3日 火	12月4日 水	12月5日 木	12月6日 金	12月7日 土	12月8日 日
朝食	 献立の他に 納豆・梅干し ふりかけ 味付きのりを 提供いたします	ハンバーグ 鯖味みそ煮 じゃがバター あかもく入りとろろ グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	ベーコン さんま蒲焼き ほうれん草の納豆和え ブルーベリーヨーグルト グリーンサラダ あかもく入り味噌汁 ライス・パン・味噌汁 コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	鶏肉のクリーム煮 オムレツ ポテト バジルパスタ グリーンサラダ コーンクリームスープ ブロッコリーあかもく和え コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	チキンナゲット ほうれん草とベーコンの炒め 金時煮豆 バナナ・あかもく 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	スパイシーチキン 鮭のバター焼き だし巻き玉子 肉じゃが グリーンサラダ 蜂蜜ヨーグルト 浅漬けあかもく入り ライス・味噌汁 牛乳・ソフトドリンク	肉じゃがはるさめ いわしのかつお煮 ウインナー 小松菜のあかもく和え 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	朝カレー ハムエッグ きんぴらごぼう ミカン 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
		7:00 \$ 8:00						

昼食	 12:40 \$ 13:20	A定食	ヒレカツ 730 kcal	チキンステーキ レモンペッパー焼き 791 kcal	豚肉のスタミナ炒め丼 674 kcal	ターメリックライスと チキントマト煮 810 kcal	ハンバーグ きのこソース 815 kcal	ビーフストロガノフ 689 kcal	厚切りポーク生姜焼き 690 kcal	
		B定食	親子丼 682 kcal	鮭の葱味噌焼き 760 kcal	鶏天丼 594 kcal	牛肉あんかけご飯 624 kcal	シーフードピラフ 海老フライ添え 502 kcal	麻婆豆腐丼 778 kcal	海鮮塩焼きそば 589 kcal	
		カレー 定食	ラム肉スパイスカレー 703 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	ラム肉スパイスカレー 703 kcal		
		ラーメン 定食	醤油ラーメン 448 kcal	塩ラーメン 431 kcal	豚骨ラーメン 447 kcal	味噌ラーメン 476 kcal	醤油ラーメン 448 kcal	きつねうどん 322 kcal		
		副菜	ポテトとアスパラのソテー 豚肉とかぶの葉の胡麻和え もち麦ライス・味噌汁	みかんゼリー 海老焼売 もち麦ライス・味噌汁	海藻サラダ 春巻き もち麦ライス・味噌汁	冷奴 揚げ餃子 もち麦ライス・味噌汁	豚肉と野菜のキムチ和え かぶのそぼろあんかけ もち麦ライス・味噌汁	春雨中華サラダ 里芋とがんもの煮物 もち麦ライス・味噌汁	ブロッコリーとコーンのサラダ ごぼうと春雨のチャプチェ もち麦ライス・味噌汁	

夕食	 16:30 \$ 18:30	A定食	豚肉の梅クリーム スパゲティ 581 kcal	鶏竜田揚げ オーロラソース 922 kcal	根室名物 エスカロップ 755 kcal		醤油野菜ラーメン 498 kcal	札幌スープカレー 813 kcal	牛丼 763 kcal
		副菜	野菜コロッケ ミックスサラダ スープ ライス	おさつスティック ミックスサラダ スープ ライス	海鮮大焼売 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 ライス	お好み焼きスティック ミックスサラダ スープ ライス	えび春巻き ミックスサラダ 味噌汁 ライス
夜食	21:00 ~ 21:25		パン	鶏そぼろ丼	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。




息  
抜いて

## ポイント


~~~~ 受験生の皆さんへ、たまには息抜きも必要です ~~~~


受験シーズンまだまだ中、皆さん頑張っていることと思います。でも時には息抜きも必要かも…



12月のイベントでおもいきり食べて楽しんで、息抜きをしましょう。また頑張るためにも…





|                                                   |                                                                                                         | 12月9日 月      | 12月10日 火     | 12月11日 水   | 12月12日 木   | 12月13日 金   | 12月14日 土   | 12月15日 日   |
|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 朝食<br>献立の他に<br>納豆・梅干し<br>ふりかけ<br>味噌のりを<br>提供いたします | <br>7:00<br>\$<br>8:00 | 焼売           | カレービーフン      | 温豚しゃぶ      | 鶏の唐揚げ      | バジルチキン     | メンチカツ      | ミートボール     |
|                                                   |                                                                                                         | さばの塩焼き       | ジャーマンポテト     | スクランブルエッグ  | いわしの梅煮     | 鮭の塩焼き      | さんま生姜煮     | ジャガイモと挽肉炒め |
|                                                   |                                                                                                         | エビとキャベツと卵の炒め | れんこんと人参のきんぴら | ポテト        | 竹輪のおかか煮    | 厚焼き玉子      | ひじき炒り豆腐    | 杏仁フルーツ     |
|                                                   |                                                                                                         | ストロベリーヨーグルト  | オレンジ         | ナポリタン      | フルーツヨーグルト  | すき焼き煮      | 菜の花の京風白和え  | 切干大根       |
|                                                   |                                                                                                         | グリーンサラダ      | グリーンサラダ      | グリーンサラダ    | グリーンサラダ    | グリーンサラダ    | グリーンサラダ    | グリーンサラダ    |
|                                                   |                                                                                                         | 味噌汁          | 味噌汁          | コーンクリームスープ | 味噌汁        | 味噌汁        | 味噌汁        | 味噌汁        |
|                                                   |                                                                                                         | ライス・パン       | ライス・パン       | ライス・パン     | ライス・パン     | ライス・パン     | ライス・パン     | ライス・パン     |
|                                                   |                                                                                                         | コーンフレーク      | コーンフレーク      | コーンフレーク    | コーンフレーク    | コーンフレーク    | コーンフレーク    | コーンフレーク    |
|                                                   |                                                                                                         | 牛乳・ソフトドリンク   | 牛乳・ソフトドリンク   | 牛乳・ソフトドリンク | 牛乳・ソフトドリンク | 牛乳・ソフトドリンク | 牛乳・ソフトドリンク | 牛乳・ソフトドリンク |

| 昼食 | <br>12:40<br>\$<br>13:20 | A定食    | 鶏竜田揚げ定食<br>768 kcal          | 豚ひれたれかつ<br>698 kcal             | 鶏肉の山賊焼き<br>718 kcal           | ポークチャップ<br>729 kcal          | 鶏肉の七味味噌<br>マヨネーズ焼き<br>903 kcal | スパゲティー<br>カルボナーラ<br>605 kcal    | 餃子カレー<br>843 kcal          |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|----------------------------|
|    |                                                                                                           | B定食    | 白身魚の七味マヨ焼<br>611 kcal        | カニカマ入りふわふわ玉子のあんかけご飯<br>573 kcal | 豚肉とたっぷり野菜炒め<br>680 kcal       | 白身魚のポテトチーズ焼き<br>784 kcal     | 海老天丼<br>677 kcal               | 鶏そぼろ&照焼き丼<br>764 kcal           | 釜玉明太子うどん<br>390 kcal       |
|    |                                                                                                           | カレー定食  | 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            | ラム肉スパイスカレー<br>703 kcal       | ポークカレー<br>877 kcal             | ビーフカレー<br>824 kcal              |                            |
|    |                                                                                                           | ラーメン定食 | 豚骨ラーメン<br>447 kcal           | 味噌ラーメン<br>476 kcal              | 醤油ラーメン<br>448 kcal            | 塩ラーメン<br>431 kcal            | 豚骨ラーメン<br>447 kcal             | きつねうどん<br>322 kcal              |                            |
|    |                                                                                                           | 副菜     | もやしと法連草のナムル<br>餃子<br>ライス・味噌汁 | アロエフルーツ<br>ごぼうの卵とじ<br>ライス・味噌汁   | カニ風味サラダ<br>もち巾着の煮物<br>ライス・味噌汁 | いんげんの中華和え<br>カニ焼売<br>ライス・味噌汁 | 胡瓜と竹輪の梅マヨ和え<br>大学芋<br>ライス・味噌汁  | 小松菜のなめ茸和え<br>カレーコロッケ<br>ライス・味噌汁 | ハムと玉葱のマリネ<br>鶏天<br>ライス・味噌汁 |

| 夕食 | <br>16:30<br>\$<br>18:30 | A定食 | ビーフシチュー<br>776 kcal          | ガリバタチキン丼<br>763 kcal          | 鶏めし丼<br>715 kcal             | ハンバーグ照焼き丼<br>817 kcal           |  | 温玉ねぎ塩ザンギ丼<br>989 kcal              | とんかつ定食<br>667 kcal               |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------|-------------------------------|------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
|    |                                                                                                             | 副菜  | バナナ<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | 海老焼売<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | 肉団子<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | ミニ鮭フライ<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス |                                                                                       | ワンタンの中華和え<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | アセロラゼリー<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  | カレーライス                       | おにぎり                          | 肉まん                          |                                 |                                                                                       |                                    |                                  |

★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



### 12月が旬の食材

- オレンジ ... 高血圧予防、美肌効果、疲労回復
- ねぎ ... 疲労回復、肩こり解消、風邪予防
- ほうれんそう ... ガン予防、美肌効果、風邪予防

- みつば ... 食欲増進、不眠症改善、視力改善
- かに ... 骨粗鬆症予防、動脈硬化予防、味覚障害予防
- ※食材 ... 効用

|    |                                                                                                                                   | 12月16日 月                                                                          | 12月17日 火                                                                                                            | 12月18日 水                                                                                      | 12月19日 木                                                                                           | 12月20日 金                                                                               | 12月21日 土                                                                                        | 12月22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 |  | ハムカツ<br>鯖の生姜煮<br><small>れんこんときのこのオイスター炒め</small><br>ほうれん草の納豆和え<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 | ベーコン<br>いわしのかつお煮<br>厚揚げそぼろあん<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 | ウインナー<br>ミートオムレツ<br>ポテト<br>ペペロンチーノ<br>グリーンサラダ・パイン<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 | チキンナゲット<br>さんまの蒲焼き<br>野菜炒め<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 | グリルチキン黒胡椒ソース<br>鮭の照り焼き<br>だし巻き卵<br>肉じゃが<br>グリーンサラダ<br>フルーツヨーグルト<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>フライドポテト<br>湯豆腐<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 | 朝カレー<br>野菜コロッケ<br>筑前煮<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 |

| 昼食 | <br>12:40<br>13:20 | A定食    | チーズダッカルビ丼<br>827 kcal         | ソースチキンカツ丼<br>771 kcal                 | 牛焼肉丼<br>723 kcal                      | 豚肉の生姜炒め<br>810 kcal                  | 豚蒲焼き丼<br>738 kcal              | 油淋鶏<br>919 kcal         | 上海焼きそば<br>597 kcal        |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|-------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------|-------------------------|---------------------------|--|
|    |                                                                                                     | B定食    | ミックスプレート<br>753 kcal          | 鮭のマヨネーズ焼き<br>796 kcal                 | 鶏そぼろ三色丼<br>808 kcal                   | カニあんかけレタス炒飯<br>565 kcal              | デミハンバーグパスタ<br>737 kcal         | 鯖の味噌焼き<br>801 kcal      | 豚肉キムチマヨ丼<br>878 kcal      |  |
|    |                                                                                                     | カレー定食  | ビーフカレー<br>824 kcal            | チキンカレー<br>702 kcal                    | ラム肉スパイスカレー<br>703 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      |                           |  |
|    |                                                                                                     | ラーメン定食 | 味噌ラーメン<br>476 kcal            | 醤油ラーメン<br>448 kcal                    | 塩ラーメン<br>431 kcal                     |                                      |                                |                         |                           |  |
|    |                                                                                                     | 副菜     | いんげんの胡麻和え<br>ごぼう巻煮<br>ライス・味噌汁 | フルーツキャロットゼリー<br>肉団子茄子の煮びたし<br>ライス・味噌汁 | 大根とツナの和風サラダ<br>ホタテクリームコロッケ<br>ライス・味噌汁 | ブロッコリーサラダ<br>さつま揚げとこんにゃく煮<br>ライス・味噌汁 | ほうれん草のお浸し<br>牛肉コロッケ<br>ライス・味噌汁 | ごぼうサラダ<br>焼売<br>ライス・味噌汁 | カニ風味サラダ<br>春巻き<br>ライス・味噌汁 |  |

| 夕食 | <br>16:30<br>18:30 | A定食 | ミートソーススパゲティ<br>640 kcal        |  | 鶏肉の昆布だし<br>クリーム煮<br>817 kcal   | とろ玉かつ丼<br>738 kcal                  | 醤油野菜ラーメン<br>501 kcal  | ヘルシービビンバ丼<br>667 kcal        | 焼き鳥丼<br>807 kcal                 |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|-----------------------|------------------------------|----------------------------------|
|    |                                                                                                       | 副菜  | イカフライ<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス |                                                                                      | 白身フライ<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | 揚げ餃子野菜あんかけ<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 | 串カツ<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | オレンジゼリー<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                                                                                 | 麻婆豆腐丼                          | 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。

人体そのものになる、筋肉や臓器などの体を構成する細胞の主成分がタンパク質です。



|                                       |                                                                                                                                   | 12月23日 月                                                                                               | 12月24日 火                                                                                    | 12月25日 水                                                                                                 | 12月26日 木                                                                                              | 12月27日 金                                                                                        | 12月28日 土 | 12月29日 日 |                      |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------------------|
| 朝食                                    | <br>献立の他に<br>納豆・梅干し<br>ふりかけ<br>味噌汁のりを<br>提供いたします | <br>7:00<br>S<br>8:00 | ミートボール<br>さばの塩焼き<br>南瓜煮<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 | 牛肉とキャベツの辛子味噌<br>さんま生姜煮<br>チーズポテトもち<br>アスパラのツナマヨ和え<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   | 豚バラ肉のトマト煮込み<br>スクランブルエッグ<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>ベーコンと秋野菜の炒め<br>パインヨーグルト<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 | 正月<br>合宿 |          |                      |
|                                       |                                                                                                                                   |                                                                                                        | 昼食                                                                                          | <br>12:40<br>S<br>13:20 | A定食<br>ポークソテー<br>和風おろしソース<br>726 kcal                                                                 | 牛肉と野菜<br>サムジャン炒め<br>624 kcal                                                                    |          |          | 豚肉の葱塩炒め丼<br>716 kcal |
| B定食<br>チーズハンバーグと<br>エビフライ<br>669 kcal | 豆腐ハンバーグ<br>照焼きソース<br>692 kcal                                                                                                     | タンドリーチキン丼<br>760 kcal                                                                                  |                                                                                             |                                                                                                          | オム焼きそば<br>667 kcal                                                                                    |                                                                                                 |          |          |                      |
| カレー<br>定食<br>チキンカレー<br>702 kcal       | ラム肉スパイスカレー<br>703 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                            |                                                                                                                                   |                                                                                                        |                                                                                             |                                                                                                          |                                                                                                       |                                                                                                 |          |          |                      |
| 副菜<br>ハムと玉葱のマリネ<br>じゃこポテト<br>ライス・味噌汁  | ツナサラダ<br>おふくろ卵煮<br>ライス・味噌汁                                                                                                        | 小松菜のごま和え<br>ハムエッグ<br>ライス・味噌汁                                                                           |                                                                                             |                                                                                                          | サツマイモサラダ<br>ごぼうと竹輪の卵とじ<br>ライス・味噌汁                                                                     |                                                                                                 |          |          |                      |
| 夕食                                    | <br>16:30<br>S<br>18:30                        | A定食<br>釧路名物<br>スパカツ<br>849 kcal                                                                        | 鶏唐揚の甘酢あん<br>991 kcal                                                                        | 焼豚目玉焼き丼<br>669 kcal                                                                                      |                                                                                                       |                                                                                                 |          |          |                      |
|                                       |                                                                                                                                   | 副菜<br>りんご<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス                                                                     | チキンカツ<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス                                                              | たこ焼き<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                                                                                          | 豚肉スタミナ焼き                                                                                                 | おにぎり                                                                                                  |                                                                                                 |          |          |                      |

★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。