
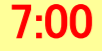
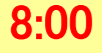




| | | 1月6日 月 | 1月7日 火 | 1月8日 水 | 1月9日 木 | 1月10日 金 | 1月11日 土 | 1月12日 日 | |
|----|---|--|---|---|--|---|--|---|--|
| 朝食 |  献立の他に 納豆・梅干し ふりかけ 味付きのりを 提供いたします |  7:00  8:00 | 焼売 さばの塩焼き エビとキャベツと卵の炒め ストロベリーヨーグルト グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 牛乳・ソフトドリンク | カレービーフン ジャーマンポテト れんこんと人参のきんぴら オレンジ グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 牛乳・ソフトドリンク | 温豚しゃぶ ス克蘭ブルエッグ ポテト ナポリタン グリーンサラダ ヨーンクリームスープ ライス・パン 牛乳・ソフトドリンク | 鶏の唐揚げ いわしの梅煮 竹輪のおかか煮 フルーツヨーグルト グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 牛乳・ソフトドリンク | バジルチキン 鮭の塩焼き 厚焼き玉子 すき焼き煮 グリーンサラダ きんぴらごぼう 味噌汁・浅漬け 牛乳・ソフトドリンク | メンチカツ さんま生姜煮 ひじき炒り豆腐 菜の花の京風白和え グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 牛乳・ソフトドリンク | ミートボール ジャガイモと挽肉炒め 杏仁フルーツ 切干大根 グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 牛乳・ソフトドリンク |

| 昼食 |  12:40 13:20 | A定食 | 鶏竜田揚げ定食 | 豚ひれたれかつ | 鶏肉の山賊焼き | ポークチャップ | 鶏肉の七味味噌 ヨネーズ焼き | スパゲティー カルボナーラ | 餃子カレー |
|----|---|-------------------------------|-------------------------------|------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|----------------------------|------------------|----------|
| | | | 768 kcal | 698 kcal | 718 kcal | 729 kcal | 903 kcal | 605 kcal | 843 kcal |
| | | B定食 | | | | | | | |
| | | カレー定食 | | | | | | | |
| | | ラーメン定食 | | | | | | | |
| 副菜 | もやしと法連草のナムル 餃子 ライス・味噌汁 | アロエフルーツ ごぼうの卵とじ ライス・味噌汁 | カニ風味サラダ もち巾着の煮物 ライス・味噌汁 | いんげんの中華和え カニ焼売 ライス・味噌汁 | 胡瓜と竹輪の梅マヨ和え 大学芋 ライス・味噌汁 | 小松菜のなめ茸和え カレーコロッケ ライス・味噌汁 | ハムと玉葱のマリネ 鶏天 ライス・味噌汁 | | |

| 夕食 |  16:30 18:30 | A定食 | ビーフシチュー | ガリバタチキン丼 | 鶏めし丼 | ハンバーグ照焼き丼 | 味噌野菜ラーメン | 温玉ねぎ塩ザンギ丼 | とんかつ定食 |
|----|---|-----|------------------------------|-------------------------------|------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| | | | 776 kcal | 763 kcal | 715 kcal | 817 kcal | 517 kcal | 989 kcal | 667 kcal |
| | | 副菜 | バナナ ミックスサラダ スープ ライス | 海老焼売 ミックスサラダ スープ ライス | 肉団子 ミックスサラダ スープ ライス | ミニ鮭フライ ミックスサラダ スープ ライス | アイス風デザートいちご 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 | アセロラゼリー ミックスサラダ 味噌汁 ライス |
| 夜食 | 21:00 ~ 21:25 | | パン | 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。


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。



|    |                                                                                                                                   | 1月13日 月                                                                                                             | 1月14日 火                                                                                       | 1月15日 水                                                                                            | 1月16日 木                                                                                | 1月17日 金                                                                                         | 1月18日 土                                                                                     | 1月19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 |
|    |                                                                                                                                   | 7:00<br>S<br>8:00                                                                                                   |                                                                                               |                                                                                                    |                                                                                        |                                                                                                 |                                                                                             |                                                                                      |

| 昼食 | <br>12:40<br>S<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    |                       | 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  |                       | 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 |                       | 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                    | 味噌ラーメン<br>476 kcal                   | きつねうどん<br>322 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>S<br>18:30 | A定食 | ミートソーススパゲティ<br>640 kcal        | 牛肉と野菜のクッパ<br>709 kcal               | 鶏肉の昆布だし<br>クリーム煮<br>817 kcal   | <b>たらんぼ<br/>スペシャルデー</b><br><br><b>北海道<br/>極鮮丼</b> | 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 | ゴーヤーチャンプルー<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 |                                                   | プリン<br>ミックスサラダ<br>ライス | 申カツ<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<br>~<br>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。


## 食材図鑑



### 1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

|    |                                                                                                                                   | 1月20日 月                                                                                     | 1月21日 火                                                                                                | 1月22日 水                                                                                               | 1月23日 木                                                                                         | 1月24日 金                                                                               | 1月25日 土                                                                                           | 1月26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 | ガリバタチキン<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>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 | エビタマビーフン<br>ジャーマンポテト<br>豚肉とキャベツの炒め<br>ポテトサラダ<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 | ウィンナードック<br>煮卵<br>焼きさつま揚げ<br>もやしとハムの和え物<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>\$<br>8:00                                                                          |                                                                                                        |                                                                                                       |                                                                                                 |                                                                                       |                                                                                                   |                                                                                              |

| 昼食 | <br>12:40<br>\$<br>13:20 | A定食    | 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      | チキン香草パン粉焼き<br>908 kcal            | 焼き餃子定食<br>799 kcal                  | ビーフチーズジンジャー<br>762 kcal            | 鶏唐揚げカレー<br>999 kcal                 |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|--------------------------------|-------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|--|
|    |                                                                                                           | B定食    | 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                | エビカツ<br>686 kcal                    | 白身魚と海老フリッター<br>タルタルソース<br>654 kcal | タンドリーチキン丼<br>760 kcal               |  |
|    |                                                                                                           | カレー定食  | 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                | チキンカレー<br>702 kcal                  | ラム肉スパイスカレー<br>703 kcal             |                                     |  |
|    |                                                                                                           | ラーメン定食 | 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        | 味噌ラーメン<br>476 kcal                | 醤油ラーメン<br>448 kcal                  | きつねうどん<br>322 kcal                 |                                     |  |
|    |                                                                                                           | 副菜     | ハムと玉葱のマリネ<br>じゃこポテト<br>ライス・味噌汁 | 小松菜のごま和え<br>おふくろ卵煮<br>ライス・味噌汁 | ツナサラダ<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 | オクラとツナの辛し和え<br>里芋とがんもの煮物<br>ライス・味噌汁 | アスパラのツナマヨ和え<br>豚肉キムチ豆腐<br>ライス・味噌汁  | しらすと胡瓜の和え物<br>ポテトの磯チーズ和え<br>ライス・味噌汁 |  |

| 夕食 | <br>16:30<br>\$<br>18:30 | A定食 | 釧路名物<br>スパカツ<br>849 kcal     | <br>寿司パーティー | 焼豚目玉焼き丼<br>669 kcal              | 豚蒲焼き丼<br>738 kcal               | 1月イベント<br>海鮮カーニバル | 野菜ごろごろ<br>ハヤシライス<br>746 kcal   | きんぴらご飯の<br>鶏照り丼<br>703 kcal    |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|-------------------|--------------------------------|--------------------------------|
|    |                                                                                                             | 副菜  | りんご<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス |                                                                                                 | 一口チキンカツ<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | 揚げたこ焼き<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス |                   | ササミカツ<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 | 21:00<br>~<br>21:25                                                                                         |     | パン                           | 豚肉スタミナ焼き                                                                                        | おにぎり                             | 肉まん/あんまん                        | 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。


## 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。

|    |                                                                                                                                   | 1月27日 月                                                                                             | 1月28日 火                                                                              | 1月29日 水                                                                                              | 1月30日 木                                                                                            | 1月31日 金                                                                                      | 2月1日 土                                                                                     | 2月2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 |  7:00<br>S<br>8:00 | ハンバーグ<br>鯖味みそ煮<br>じゃがバター<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 | ベーコン<br>さんま蒲焼き<br>ほうれん草の納豆和え<br>ブルーベリーヨーグルト<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>ライス・パン・味噌汁<br>コーンフレーク<br>牛乳・ソフトドリンク | 鶏肉のクリーム煮<br>オムレツ<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>ブロッコリーカレー和え<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>ほうれん草とベーコンの炒め<br>金時煮豆<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 | スパイシーチキン<br>鮭のバター焼き<br>だし巻き玉子<br>肉じゃが<br>グリーンサラダ<br>蜂蜜ヨーグルト<br>塩辛<br>ライス・味噌汁<br>牛乳・ソフトドリンク | 麻婆春雨<br>いわしのかつお煮<br>ウインナー<br>小松菜の柚子和え<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>きんぴらごぼう<br>ミカン<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>S<br>13:20 | A定食        | ヒレカツ<br>730 kcal                        | チキンステーキ<br>レモンペッパー焼き<br>791 kcal | 豚肉のスタミナ炒め丼<br>674 kcal  | ターメリックライスと<br>チキントマト煮<br>810 kcal | ハンバーグ<br>きのこソース<br>815 kcal          | ビーフストロガノフ<br>689 kcal           | 厚切りポーク生姜焼き<br>690 kcal                    |  |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------|----------------------------------|-------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------|--|
|    |                                                                                                          | B定食        | 親子丼<br>682 kcal                         | 鮭の葱味噌焼き<br>760 kcal              | 鶏天丼<br>594 kcal         | 牛肉あんかけご飯<br>624 kcal              | シーフードピラフ<br>海老フライ添え<br>502 kcal      | 麻婆豆腐丼<br>778 kcal               | 海鮮塩焼きそば<br>589 kcal                       |  |
|    |                                                                                                          | カレー<br>定食  | 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                | チキンカレー<br>702 kcal                   | ラム肉スパイスカレー<br>703 kcal          |                                           |  |
|    |                                                                                                          | ラーメン<br>定食 | 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      | 味噌ラーメン<br>476 kcal                | 醤油ラーメン<br>448 kcal                   | きつねうどん<br>322 kcal              |                                           |  |
|    |                                                                                                          | 副菜         | ポテトとアスパラのソテー<br>豚肉とかぶの葉の胡麻和え<br>ライス・味噌汁 | みかんゼリー<br>海老焼売<br>ライス・味噌汁        | 海藻サラダ<br>春巻き<br>ライス・味噌汁 | 湯豆腐<br>揚げ餃子<br>ライス・味噌汁            | 豚肉と野菜のキムチ和え<br>かぶのそぼろあんかけ<br>ライス・味噌汁 | 春雨中華サラダ<br>里芋とがんもの煮物<br>ライス・味噌汁 | ブロッコリーとコーンのサラダ<br>ごぼうと春雨のチャプチェ<br>ライス・味噌汁 |  |

| 夕食 | <br>16:30<br>S<br>18:30 | A定食 | 豚肉の梅クリーム<br>スパゲティ<br>581 kcal   | 鶏竜田揚げ<br>オーロラソース<br>922 kcal      | 根室名物<br>エスカロップ<br>755 kcal     | 豚すき焼き丼<br>737 kcal             | 道頓堀やみつきラーメン<br>810 kcal   | 札幌スープカレー<br>813 kcal              | 牛丼<br>763 kcal                 |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|---------------------------|-----------------------------------|--------------------------------|
|    |                                                                                                            | 副菜  | 野菜コロッケ<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | おさつスティック<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | 海鮮大焼売<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | お好み焼き<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>ライス | イカリングフライ<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | えび春巻き<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                              | 鶏そぼろ丼                             | おにぎり                           | ショコラまん/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。

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なく食べるようにしましょう。