



		2月3日 月	2月4日 火	2月5日 水	2月6日 木	2月7日 金	2月8日 土	2月9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		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 コーンフレーク 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 コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	温豚しゃぶ スクランブルエッグ 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 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 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 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 ライス 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 コーンフレーク 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 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	鶏竜田揚げ定食 768 kcal	豚ひれたれかつ 698 kcal	鶏肉の山賊焼き 718 kcal	ポークチャップ 729 kcal	鶏肉の七味味噌 マヨネーズ焼き 903 kcal	スパゲティー カルボナーラ 605 kcal	餃子カレー 843 kcal
		B定食	白身魚の七味マヨ焼 611 kcal	カニカマ入りふわふわ玉子 のあんかけご飯 573 kcal	豚肉とたっぷり野菜 炒め 680 kcal	白身魚のポテト チーズ焼き 784 kcal	海老天丼 677 kcal	鶏そぼろ&照焼き丼 764 kcal	釜玉明太子うどん 390 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	ラム肉スパイスカレー 703 kcal	ポークカレー 877 kcal	ビーフカレー 824 kcal	
		ラーメン 定食	豚骨ラーメン 447 kcal	味噌ラーメン 476 kcal	醤油ラーメン 448 kcal	塩ラーメン 431 kcal	豚骨ラーメン 447 kcal	きつねうどん 322 kcal	
		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 776 kcal	ガリバタチキン丼 763 kcal	鶏めし丼 715 kcal	ハンバーグ照焼き丼 817 kcal	味噌野菜ラーメン 517 kcal	温玉ねぎ塩ザンギ丼 989 kcal	とんかつ定食 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	カレー	おにぎり	中華ちまき	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、「基礎代謝量と身体活動量」についてです。  
 消費エネルギーのほとんどは、基礎代謝と身体活動(生活活動+運動)に使われます。  
 基礎代謝は体の諸条件や環境によって変わります。



		2月10日 月	2月11日 火	2月12日 水	2月13日 木	2月14日 金	2月15日 土	2月16日 日	
朝食	 献立の他に 納豆・梅干し ふりかけ 味噌汁のりを 提供いたします		ハムカツ 鯖の生姜煮 れんこんときのこのオイスター炒め ほうれん草の納豆和え 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	ベーコン いわしのかつお煮 厚揚げそぼろあん 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	ウインナー ミートオムレツ ポテト ペペロンチーノ グリーンサラダ・パイン 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	チキンナゲット さんまの蒲焼き 野菜炒め 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	グリルチキン黒胡椒ソース 鮭の照り焼き だし巻き卵 肉じゃが グリーンサラダ フルーツヨーグルト 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 フライドポテト 湯豆腐 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	朝カレー 野菜コロッケ 筑前煮 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

昼食	 12:40 13:20	A定食	チーズダッカルビ丼 827 kcal	ソースチキンカツ丼 771 kcal	牛焼肉丼 723 kcal	豚肉の生姜炒め 810 kcal	豚蒲焼き丼 738 kcal	油淋鶏 919 kcal	上海焼きそば 597 kcal	
		B定食	ミックスプレート 753 kcal	鮭のマヨネーズ焼き 796 kcal	鶏そぼろ三色丼 808 kcal	カニあんかけレタス炒飯 565 kcal	デミハンバーグパスタ 737 kcal	鯖の味噌焼き 801 kcal	豚肉キムチマヨ丼 878 kcal	
		カレー定食	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	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	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	きつねうどん 322 kcal		
		副菜	いんげんの胡麻和え ごぼう巻煮 ライス・味噌汁	フルーツキャロットゼリー 肉団子茄子の煮びたし ライス・味噌汁	大根とツナの和風サラダ ホタテクリームコロッケ ライス・味噌汁	ブロッコリーサラダ さつま揚げとこんにゃく煮 ライス・味噌汁	ほうれん草のお浸し 牛肉コロッケ ライス・味噌汁	ごぼうサラダ 焼売 ライス・味噌汁	カニ風味サラダ 春巻き 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	牛肉と野菜のクッパ 709 kcal	鶏肉の昆布だし クリーム煮 817 kcal	とろ玉かつ丼 738 kcal	醤油野菜ラーメン 501 kcal	ヘルシービビンバ丼 667 kcal	焼き鳥丼 807 kcal
		副菜	イカフライ ミックスサラダ スープ ライス	ゴーヤーチャンプルー ミックスサラダ スープ ライス	白身フライ ミックスサラダ スープ ライス	揚げ餃子野菜あんかけ 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	串カツ ミックスサラダ スープ ライス	オレンジゼリー 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	麻婆豆腐丼	おにぎり	チョコドーナッツ		

★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


~~~~~ 寒さ対策の食事 ~~~~~


寒い冬、寒さで勉強に集中できないなんてことも・・・。


根菜類は身体を温めてくれる働きがあります。(じゃが芋・さつま芋・人参・大根・蓮根・山芋等)





|    |                                                                                                                                   | 2月17日 月                                                                                     | 2月18日 火                                                                                                | 2月19日 水                                                                                              | 2月20日 木                                                                                         | 2月21日 金                                                                               | 2月22日 土                                                                                           | 2月23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>ス克蘭ブルエッグ<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<br>732 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     | 鶏唐揚げの甘酢あん<br>991 kcal                  | 焼豚目玉焼き丼<br>669 kcal              | たらんぼ<br>スペシャルデー                 | 野菜かき揚げうどん<br>565 kcal         | 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 | ふろふき大根きのこあんかけ<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 | アイス風デザートバニラ<br>ミックスサラダ<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 |

★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!! ~...~


## ポイント



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。

### 今週の一品

**たらんぼスペシャルデー**  
 吉野家の特盛牛丼  
 +  
 肉そうめん

|    |                                                                                                                                   | 2月24日 月                                                                           | 2月25日 火                                                                              | 2月26日 水                                                                                              | 2月27日 木                                                                                            | 2月28日 金                                                                                      | 2月29日 土                                                                                    | 3月1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>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>豚肉と小松菜の胡麻和え<br>ライス・味噌汁 | みかんゼリー<br>春巻き<br>ライス・味噌汁         | 豚肉と野菜のキムチ和え<br>海老焼売<br>ライス・味噌汁 | 湯豆腐<br>揚げ餃子<br>ライス・味噌汁            | 春雨中華サラダ<br>カボチャのそぼろあん<br>ライス・味噌汁 | 海藻サラダ<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>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     |  | 富山ブラックラーメン<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 |                                                                                       | 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 |

★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

### 2月が旬の食

### 効用

キウイフルーツ … 高血圧予防、美肌効果、疲労回復

マグロ … 動脈硬化予防、脳卒中予防、記憶力向上

### 効用

ライム … 美肌効果、疲労回復、ストレス解消

さざえ … 美肌効果、老化抑制、骨粗鬆症予防