
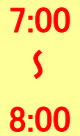





		7月6日 月	7月7日 火	7月8日 水	7月9日 木	7月10日 金	7月11日 土	7月12日 日	
朝食	 献立の他に 納豆・梅干し ふりかけ 味付きのりを 提供いたします		ハムカツ 麻婆春雨 じゃがバター ひじき煮 グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	ベーコン 厚揚げそぼろあん スクランブルエッグ キウイヨーグルト グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	ウイナー ミートオムレツ ポテト ペペロンチーノ グリーンサラダ・パン コーンクリームスープ パン4種 コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	チキンナゲット きんぴらはるさめ 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 鯖の塩焼き 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	ハンバーグ 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 コーンコロケ 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			A定食 チーズダッカルピ丼 827 kcal	牛焼肉丼 723 kcal	ソースチキンカツ丼 771 kcal	焼き餃子定食 799 kcal	トマトポークジンジャー 720 kcal	油淋鶏 919 kcal	豚肉の葱塩炒め丼 716 kcal
			B定食 アジの唐揚和風ソース 635 kcal	塩麹焼き豚ロース 741 kcal	チーズハンバーグ 686 kcal	さんまの竜田洋風 さっぱりソース 733 kcal	梅しらすレタス炒飯 460 kcal	回鍋肉丼 723 kcal	焼きそば オイスターソース 629 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	
			麺定食 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 豚キムチ豆腐 海藻サラダ ライス・味噌汁	もち巾着の煮物 フルーツキャロットゼリー ライス・味噌汁	いわしのかつお煮 きゅうりともやしのごぼうサラダ ライス・味噌汁	ポテトの磯チーズ和え 春雨サラダ ライス・味噌汁	焼売 胡瓜と若芽の酢の物 ライス・味噌汁	大学芋 ごぼうサラダ ライス・味噌汁	ごぼうと春雨のチャプチェ ひじきと胡瓜のサラダ ライス・味噌汁

夕食			A定食 昔風ナポリタン 735 kcal	鶏肉の昆布だし クリーム煮 817 kcal	豚月見丼 774 kcal	きんぴらご飯の 鶏照り焼丼 703 kcal	醤油野菜ラーメン 501 kcal	ヘルシービビンバ丼 667 kcal	チキンフリッター オーロラソース 935 kcal
			副菜 海老春巻き ミックスサラダ スープ ライス	ぼなな 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	お好み焼き 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	ササミチーズカツ 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 			パン	カレーピラフ	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。

## ポイント

### 夏が旬の食材


もも  
すいか  
かぼちゃ  
オクラ  
すずき


### 主な栄養素


- … 食物繊維、カリウム
- … ビタミンA、ビタミンC、カリウム
- … ビタミンA、ビタミンE、食物繊維
- … ビタミンA、ビタミンE、カルシウム
- … タンパク質、ビタミンA、パントテン酸

### 効用

食欲増進、疲労回復、便秘改善  
 利尿作用、むくみ解消、動脈硬化予防  
 がん予防、疲れ目改善、美肌効果  
 夏バテ防止、美肌効果、便秘改善  
 風邪予防、がん予防、ストレス解消



		7月13日 月	7月14日 火	7月15日 水	7月16日 木	7月17日 金	7月18日 土	7月19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 ハムカツ ナチュラルカットポテト 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	ウィンナードック ハンバーグ 南瓜煮 春雨サラダ 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	豚バラ肉のトマト煮込み スクランブルエッグ 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 パン4種 コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	鶏の唐揚げ エビタマビーフン ポテトチーズ焼き パインヨーグルト 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	ガリバナチキン 鮭の塩焼き 厚焼き玉子 すき焼き煮 グリーンサラダ オレンジ 味噌汁・塩辛 ライス 牛乳・ソフトドリンク	ミートボール ウィンナー きんぴらごぼう ポテトサラダ 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	ベーコン 牛肉コロッケ 煮卵 もやしとハムの和え物 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 \$ 13:10	A定食	照焼チキンマヨソース	焼豚目玉焼き丼	イタリアンポークカツレツ	鶏肉のトマト味噌焼き	ハヤシライスチキンカツ添え	トンテキガーリックソース	チキンソテーデミソース
			820 kcal	669 kcal	878 kcal	852 kcal	981 kcal	805 kcal	726 kcal
		B定食	トルコライス	ツナとほうれん草のクリームスパゲティ	鶏天丼	豚焼肉丼	エビカツレツ	鶏肉とれんこんのピリ辛炒め	カレー風味けんちんうどん
			725 kcal	550 kcal	814 kcal	642 kcal	686 kcal	807 kcal	450 kcal
		カレー定食	チキンカレー	キーマカレー	ポークカレー	ビーフカレー	チキンカレー	ラム肉スパイスカレー	
	702 kcal	574 kcal	877 kcal	824 kcal	702 kcal	703 kcal			
麺定食	醤油ラーメン	塩ラーメン	豚骨ラーメン	味噌ラーメン	醤油ラーメン	きつねうどん			
	448 kcal	431 kcal	447 kcal	476 kcal	448 kcal	322 kcal			
副菜	南瓜そぼろあん ハムと玉葱のマリネ ライス・味噌汁	肉団子茄子の煮浸し オレンジゼリー ライス・味噌汁	にしんの甘露煮 サツマイモサラダ ライス・味噌汁	春巻 しらすと胡瓜の和え物 ライス・味噌汁	コーンコロッケ オクラとツナの辛し和え ライス・味噌汁	ポテトカレーソテー アスパラツナマヨ和え ライス・味噌汁	ハムエッグフライ ごぼうサラダ ライス・味噌汁		

夕食	 16:30 \$ 18:30	A定食	たらんぼスペシャルデー 黒酢豚&そーめん	根室名物エスカロップ	バジルチキンチーズ焼き	焼き鳥丼	野菜かき揚げうどん	牛肉と野菜のクッパ	ヒレカツ
			775 kcal	750 kcal	807 kcal	565 kcal	709 kcal	737 kcal	
副菜	揚げたこ焼き ミックスサラダ スープ ライス	りんご ミックスサラダ スープ ライス	海老とほうれん草のグラタン ミックスサラダ スープ ライス	海鮮ボールと大根の煮物 ミックスサラダ スープ ライス	アイス風デザートパニラ 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	ヨーグルト ミックスサラダ 味噌汁 ライス		
夜食	21:00 ~ 21:15	パン	カレーライス	おにぎり	あんみつ	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


疲れ目は頭痛や肩こりの症状を招くこともあり、日ごろからバランスのとれた食事が大切です。とくに「目のビタミン」ともいわれるビタミンAは


感光分子ロドプシンの主成分で、目の粘膜を潤し、網膜を健康に保ちます。脂溶性なので油脂といっしょにとると吸収力が高まります。

ブルーベリーなどに含まれるアントシアニンはロドプシンの再合成を活性化し、ホタテの貝柱に多いタウリンは網膜細胞の機能を正常に保ちます。




		7月20日 月	7月21日 火	7月22日 水	7月23日 木	7月24日 金	7月25日 土	7月26日 日	
朝食	 献立の他に 納豆・梅干し ふりかけ 味噌のりを 提供いたします		焼売 ハムカツ 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	ウインナードック ハンバーグ 目玉焼き 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 パン4種 コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	鶏の唐揚げ カレービーフン ミートオムレツ 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 肉野菜炒め グリーンサラダ 味噌汁 塩辛 ライス 牛乳・ソフトドリンク	メンチカツ ウインナー ジャガイモと挽肉炒め 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	ミートボール 野菜コロッケ 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 13:10	A定食	鶏竜田定食 768 kcal	サムジャン 焼肉豚ロース 668 kcal	鶏肉のおろしポン酢 663 kcal	豚肉の生姜焼 816 kcal	チキンカツ オーロラソース 670 kcal	鶏肉の味噌マヨ チーズ焼き 878 kcal	餃子カレー 843 kcal
		B定食	ポークストロガノフ 629 kcal	白身魚のタルタルソース 648 kcal	黒醤油炒飯 700 kcal	麻婆豆腐丼 780 kcal	ロコモコ 704 kcal	スパゲティー カルボナーラ 646 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	
		麺定食	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	海鮮ボールの煮物 トマトとじゃこのサラダ ライス・味噌汁	春巻 青りんごゼリー ライス・味噌汁	さんま生姜煮 彩りごぼう春雨 ライス・味噌汁	がんもと小松菜の煮物 ささみと野菜の梅肉和え ライス・味噌汁	ポテトカレーソース 南瓜とウインナーのサラダ ライス・味噌汁	鶏天 もやしのナムル ライス・味噌汁	カニ焼売 白菜のなめ茸和え ライス・味噌汁

夕食	 16:30 18:30	A定食	豚肉の梅クリーム スパゲティー 575 kcal	牛丼 771 kcal	鶏肉と野菜のポトフ 748 kcal	鶏肉の山賊焼き 829 kcal	味噌野菜ラーメン 517 kcal	パーコー飯 794 kcal	豚肉のピザ風焼き 818 kcal
		副菜	焼き餃子 ミックスサラダ スープ ライス	海鮮焼売 ミックスサラダ スープ ライス	豚肉と里芋と大根の煮物 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	肉団子の根菜煮 ミックスサラダ スープ 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 ~ 21:15		パン	稲荷寿司	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。


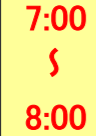



**ポイント**  
熱中症  
予防



～・・・熱中症対策に効果的な飲み物・食べ物～・・・

①牛乳・運動後が効果的です。②梅干し・食塩・クエン酸・塩化カリウムが含まれる。③スイカ・90%以上の水分と糖分・カリウム・カルシウム等のミネラルも含んでいます。少し食塩をかけて食べるといいです。



		7月27日 月	7月28日 火	7月29日 水	7月30日 木	7月31日 金	8月1日 土	8月2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	ハンバーグ エビカツ じゃがバター 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	春巻 厚揚げそぼろあん 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 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 パン4種 コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	チキンナゲット ミートボール スクランブルエッグ バナナ 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 ます塩焼き だし巻き玉子 肉じゃが グリーンサラダ 蜂蜜ヨーグルト 塩辛 ライス・味噌汁 牛乳・ソフトドリンク	メンチカツ きんぴらはるさめ タマゴサラダ 小松菜のツナ和え 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 ウインナー ポテトフライ ミカン 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 \$ 13:10	A定食	豚井	鶏肉カレー風味	ガリバタチキン井	ビーフトマトパスタ	札幌名物ジンギスカン	チキンステーキ レモンペッパー焼き	煮込みハンバーグ
			772 kcal	826 kcal	654 kcal	807 kcal	765 kcal	791 kcal	719 kcal
		B定食	シーフードピラフ エビフライ添え	鮭の葱味噌焼き	マー油香黒炒飯	ホキの唐揚 野菜あんかけ	鶏天と豆腐の揚げ出し	海老天井	ソース焼きそば
			502 kcal	760 kcal	715 kcal	603 kcal	925 kcal	681 kcal	524 kcal
		カレー定食	ラム肉スパイスカレー	キーマカレー	ポークカレー	ビーフカレー	チキンカレー	ラム肉スパイスカレー	
	703 kcal	574 kcal	877 kcal	824 kcal	702 kcal	703 kcal			
麺定食	醤油ラーメン	塩ラーメン	豚骨ラーメン	味噌ラーメン	醤油ラーメン	きつねうどん			
	448 kcal	431 kcal	447 kcal	476 kcal	448 kcal	322 kcal			
副菜	大学芋 大根とツナの和風サラダ ライス・味噌汁	ワンタンの中華和え はちみつレモンゼリー ライス・味噌汁	さんま蒲焼き 海藻サラダ ライス・味噌汁	里芋の味噌そぼろあん ささみと小松菜の味噌マヨ ライス・味噌汁	おふくろ卵煮 イカと胡瓜の中華和え ライス・味噌汁	キーマカレーコロッケ チキンとブロッコリーのサラダ ライス・味噌汁	白菜とエノキのカレー炒め ブロッコリーとエビマヨ ライス・味噌汁		

夕食	 16:30 \$ 18:30	A定食	豚肉キムチ マヨネーズ丼	豚すき焼き丼	鶏の唐揚げ チリマヨソース	たこ焼き食べ放題	醤油野菜ラーメン	胡麻ソースとんかつ	札幌スープカレー
			878 kcal	737 kcal	998 kcal		501 kcal	733 kcal	813 kcal
副菜	湯豆腐風葱タレかけ ミックスサラダ スープ ライス	串カツ ミックスサラダ スープ ライス	ふろふき大根きのこあんかけ ミックスサラダ スープ ライス		焼きプリンタルト ミックスサラダ ライス	ポテトチーズ焼き 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 味噌汁 ライス		
夜食	21:00 ~ 21:15	パン	鶏そぼろ丼	おにぎり	チョコまん/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。

## 栄養豆知識

今回は、「日焼け」についてです。紫外線を浴びると、体内に活性酸素が発生し、皮膚細胞を酸化させてしまい、

シミやしわの原因になるだけでなく、皮膚がんを引き起こす要因にもなります。

\* 紫外線を防ぐには...

- ① ビタミンCやEをたっぷり
- ③ 傷んだ肌には水分を

- ② コラーゲン食材もたっぷり
- ④ 日頃から紫外線対策を

