




		8月3日 月	8月4日 火	8月5日 水	8月6日 木	8月7日 金	8月8日 土	8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 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	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	鶏肉と野菜のポトフ 748 kcal	牛丼 771 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	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
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まれています。少し食塩をかけて食べるといいです。



		8月10日 月	8月11日 火	8月12日 水	8月13日 木	8月14日 金	8月15日 土	8月16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 S 8:00	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 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			
			昼食	 12:40 S 13:10	A定食	チーズダッカルビ丼 827 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			
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			
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			
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			
夕食	 16:30 S 18:30	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	たらんぼスペシャルデー 冷麺&炊き込みご飯				
		副菜	三角春巻き ミックスサラダ スープ ライス	ばなな 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				
夜食	21:00 ~ 21:15		パン	フランクフルト	おにぎり				

夏休み

★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

~~~~旬の野菜を食べて元気に過ごしましょう!!~~~~  
 夏野菜には、水分やカリウムを含んでいるものが多く、体にこもった熱を体の中からクールダウンしてくれます。  
 トマト・きゅうり・ピーマン・ゴーヤ・茄子・トウモロコシ・かぼちゃ等、濃いハッキリした色の野菜が特徴です。





|                                              | 8月17日 月                                                                                                                     | 8月18日 火   | 8月19日 水                              | 8月20日 木                       | 8月21日 金                                                                                                  | 8月22日 土                                                                                   | 8月23日 日                                                                                 |                               |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| 朝食                                           |  <h2 style="text-align: center;">夏休み</h2> |           |                                      |                               | ガリパタチキン<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・塩辛<br>ライス<br>牛乳・ソフトドリンク                     | ミートボール<br>ウインナー<br>きんぴらごぼう<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 | ベーコン<br>牛肉コロッケ<br>煮卵<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 |                               |
| 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 |                                                                                                                             |           |                                      |                               | <br>7:00<br>S<br>8:00   | ハヤシライス<br>チキンカツ添え<br>981 kcal                                                             | トンテキ<br>ガーリックソース<br>805 kcal                                                            | チキンソテー<br>デミソース<br>726 kcal   |
| 昼食                                           |                                                                                                                             |           |                                      |                               | <br>12:40<br>S<br>13:10 | A定食<br>B定食<br>カレー定食<br>麺定食<br>副菜                                                          | エビカツレツ<br>686 kcal                                                                      | 鶏肉とれんこんの<br>ピリ辛炒め<br>807 kcal |
| 夕食                                           | <br>16:30<br>S<br>18:30                  | A定食<br>副菜 | 焼き鳥丼<br>807 kcal                     | 野菜かき揚げうどん<br>565 kcal         | 牛肉と野菜のクッパ<br>709 kcal                                                                                    | ヒレカツ<br>737 kcal                                                                          |                                                                                         |                               |
| 夜食                                           | 21:00 ~<br>21:15                                                                                                            |           | 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 | アイス風デザートバニラ<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                                                                            | ヨーグルト<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス                                                            |                                                                                         |                               |
|                                              |                                                                                                                             |           | 揚げもち                                 | パン                            | 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。よろしくお願いたします。


★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、「疲れ目」  
についてです。

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。



|    |                                                                                                                                   | 8月24日 月                                                                             | 8月25日 火                                                                                              | 8月26日 水                                                                                     | 8月27日 木                                                                                      | 8月28日 金                                                                                  | 8月29日 土                                                                                    | 8月30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>エビカツ<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 | 春巻<br>厚揚げそぼろあん<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>パン4種<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>きんぴらはるさめ<br>スクランブルエッグ<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>ます塩焼き<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 | メンチカツ<br>ミートボール<br>タマゴサラダ<br>小松菜のツナ和え<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>ウインナー<br>ポテトフライ<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 |
|    |                                                                                                                                   | 7:00<br>\$<br>8:00                                                                  |                                                                                                      |                                                                                             |                                                                                              |                                                                                          |                                                                                            |                                                                                     |

| 昼食 | <br>12:40<br>\$<br>13:10 | A定食   | 豚丼<br>772 kcal                  | 鶏肉カレー風味<br>826 kcal                | ガリバタチキン丼<br>654 kcal       | ビーフトマトパスタ<br>807 kcal                 | 札幌名物ジンギスカン<br>765 kcal          | チキンステーキ<br>レモンペッパー焼き<br>791 kcal        | 煮込みハンバーグ<br>719 kcal                   |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------|------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|--|
|    |                                                                                                           | B定食   | シーフードピラフ<br>エビフライ添え<br>502 kcal | 鮭の葱味噌焼き<br>760 kcal                | マー油香黒炒飯<br>715 kcal        | ホキの唐揚<br>野菜あんかけ<br>603 kcal           | 鶏天と豆腐の揚げ出し<br>925 kcal          | 海老天丼<br>681 kcal                        | ソース焼きそば<br>524 kcal                    |  |
|    |                                                                                                           | カレー定食 | 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                  |                                        |  |
|    |                                                                                                           | 麺定食   | 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    | 大学芋<br>大根とツナの和風サラダ<br>ライス・味噌汁   | ワンタンの中華和え<br>はちみつレモンゼリー<br>ライス・味噌汁 | さんま蒲焼き<br>海藻サラダ<br>ライス・味噌汁 | 里芋の味噌そぼろあん<br>ささみと小松菜の味噌マヨ<br>ライス・味噌汁 | おふくろ卵煮<br>イカと胡瓜の中華和え<br>ライス・味噌汁 | キーマカレーコロッケ<br>チキンとブロッコリーのサラダ<br>ライス・味噌汁 | 白菜とエノキのカレー炒め<br>ブロッコリーとエビマヨ<br>ライス・味噌汁 |  |

| 夕食 | <br>16:30<br>\$<br>18:30 | A定食 | 豚肉キムチ<br>マヨネーズ丼<br>878 kcal        | 豚すき焼き丼<br>737 kcal           | 鶏の唐揚げ<br>チリマヨソース<br>998 kcal           | <b>真夏の<br/>フルーツ祭り</b><br>もちろん<br>食べ放題!!<br>メロン・スイカ・<br>アップルマンゴー<br>吉野家の牛丼 | 醤油野菜ラーメン<br>501 kcal       | 胡麻ソースとんかつ<br>733 kcal             | 札幌スープカレー<br>813 kcal            |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------------|------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
|    |                                                                                                             | 副菜  | 湯豆腐風葱タレかけ<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | 串カツ<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 |                                                                           | 焼きプリンタルト<br>ミックスサラダ<br>ライス | ポテトチーズ焼き<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | コーヒゼリー<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス |
| 夜食 | 21:00 ~<br>21:15                                                                                            |     | パン                                 | アメリカドック                      | おにぎり                                   | ショコラまん/ピザまん                                                               | パン                         | 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。よろしくお願いたします。


★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


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、シミやシワ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。ビタミンC等をたっぷり摂って日焼け予防をしっかりと行いましょう。





|    |                                                                                                                                   | 8月31日 月                                                                           | 9月1日 火                                                                                     | 9月2日 水                                                                                 | 9月3日 木                                                                                      | 9月4日 金                                                                                        | 9月5日 土                                                                         | 9月6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 |  | 焼売<br>ハムカツ<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 | ウインナードック<br>ハンバーグ<br>目玉焼き<br>オレンジ<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>スクランブルエッグ<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>パン4種<br>コーンフレーク<br>牛乳・ソフトドリンク | 鶏の唐揚げ<br>カレービーフン<br>ミートオムレツ<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>厚焼き玉子<br>肉野菜炒め<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>塩辛<br>ライス<br>牛乳・ソフトドリンク | メンチカツ<br>ウインナー<br>ジャガイモと挽肉炒め<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 | ミートボール<br>野菜コロッケ<br>杏仁フルーツ<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 |

| 昼食 | <br>12:40<br>13:10 | A定食   | 鶏竜田定食<br>768 kcal                  | サムジャン<br>焼肉豚ロース<br>668 kcal | 鶏肉のおろしポン酢<br>663 kcal        | 豚肉の生姜焼<br>816 kcal                   | チキンカツ<br>オーロラソース<br>670 kcal         | 鶏肉の味噌マヨ<br>チーズ焼き<br>878 kcal | 餃子カレー<br>843 kcal           |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|------------------------------------|-----------------------------|------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------|-----------------------------|--|
|    |                                                                                                     | B定食   | ポークストロガノフ<br>629 kcal              | 白身魚のタルタルソース<br>648 kcal     | 黒醤油炒飯<br>700 kcal            | 麻婆豆腐丼<br>780 kcal                    | ロコモコ<br>704 kcal                     | スパゲティー<br>カルボナーラ<br>646 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           |                             |  |
|    |                                                                                                     | 麺定食   | 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    | 海鮮ボールの煮物<br>トマトとじゃこのサラダ<br>ライス・味噌汁 | 春巻<br>青りんごゼリー<br>ライス・味噌汁    | さんま生姜煮<br>彩りごぼう春雨<br>ライス・味噌汁 | がんもと小松菜の煮物<br>ささみと野菜の梅肉和え<br>ライス・味噌汁 | ポテトカレーソース<br>南瓜とウインナーのサラダ<br>ライス・味噌汁 | 鶏天<br>もやしのナムル<br>ライス・味噌汁     | カニ焼売<br>白菜のなめ茸和え<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>スパゲティー<br>575 kcal | 鶏肉と野菜のポトフ<br>748 kcal         | 牛丼<br>771 kcal                       | 鶏肉の山賊焼き<br>829 kcal             | 味噌野菜ラーメン<br>517 kcal          | パーコー飯<br>794 kcal                | 豚肉のピザ風焼き<br>818 kcal           |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
|    |                                                                                                       | 副菜  | 焼き餃子<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス  | 海鮮焼売<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | 豚肉と里芋と大根の煮物<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 | アイス風デザートいちご<br>ミックスサラダ<br>ライス | 肉団子の根菜煮<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>21:15                                                                                      |     | パン                             | 稲荷寿司                          | おにぎり                                 | 肉まん・あんまん                        | パン                            | 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

～～～集中力を高める食べ物を積極的に食べよう！！～～～  
 炭水化物はぶどう糖等へ変化し脳のエネルギーとなります。集中力アップにかかせません。また、チョコレート・あんこは「テオフロミン」という成分が含まれていて、記憶力・集中力を高めてくれます。カカオにはリラックス効果もあります。

