

weekly Menu

北限中 間 月 云 京		9月28日 月	9月29日 火	9月30日 水	10月1日 木	10月2日 金	10月3日 土	10月4日 日	
朝食			焼売	ウインナードック	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
			ハムカツ	ハンバーグ	スクランブルエッグ	カレービーフン	鮭の塩焼き	ウインナー	野菜コロッケ
			ジャーマンポテト	目玉焼き	ポテト	ミートオムレツ	厚焼き玉子	ジャガイモと挽肉炒め	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	肉野菜炒め	ほうれん草の納豆和え委	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
献立の他に	7:00 \$ 8:00		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	
納豆・梅干し			ライス・パン	ライス・パン	パン4種	ライス・パン	塩辛	ライス・パン	
ふりかけ			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	ライス	コーンフレーク	
味付きのりを			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	
提供いたします									

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	イカ天 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	ハンバーグ照焼き丼 807 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	肉団子の根菜煮 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	ミニ鮭フライ 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

★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。



		10月5日 月	10月6日 火	10月7日 水	10月8日 木	10月9日 金	10月10日 土	10月11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 ジャーマンポテト 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	ベーコン 焼きビーフン レンコンと人参の金平 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	ちゃんこ鍋 スクランブルエッグ ポテト ナポリタン グリーンサラダ パイン 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 東村山黒焼きそば 野菜炒め 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	豚肉の生姜炒め 鮭塩焼き 厚焼き玉子 肉じゃが グリーンサラダ フルーツヨーグルト 味噌汁・キムチ ライス 牛乳・ソフトドリンク	ミートボール ウインナー ひじき炒り豆腐 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	メンチカツ じゃが芋と挽肉炒め 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 \$ 13:10	A定食	焼き餃子定食	豚ひれたれかつ	鶏肉の山賊焼き	ポークチャップ	チーズハンバーグ	鶏竜田揚げ定食	餃子カレー
			799 kcal	708 kcal	718 kcal	728 kcal	716 kcal	768 kcal	784 kcal
		B定食	スパゲティー カルボナーラ	鶏そぼろ&照焼き丼	海老天丼	白身魚の七味マヨ焼	豚肉とたっぷり野菜炒め	白身魚のポテト チーズ焼き	釜玉明太子うどん
			646 kcal	764 kcal	681 kcal	611 kcal	680 kcal	784 kcal	390 kcal
		カレー定食	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	ポークカレー	ビーフカレー	
			877 kcal	824 kcal	702 kcal	703 kcal	877 kcal	824 kcal	
		麺定食	きつねうどん	豚骨ラーメン	味噌ラーメン	醤油ラーメン	塩ラーメン	豚骨ラーメン	
			322 kcal	447 kcal	476 kcal	448 kcal	431 kcal	447 kcal	
		副菜	豚キムチ豆腐 もやしと法連草のナムル ライス・味噌汁	ごぼうの卵とじ アロエフルーツ ライス・味噌汁	さんま蒲焼き カニ風味サラダ ライス・味噌汁	海鮮ボールと大根の煮物 いんげん中華和え ライス・味噌汁	鶏天 胡瓜と竹輪の梅マヨ和え ライス・味噌汁	大学芋 小松菜のなめ茸和え ライス・味噌汁	カニ焼売 ハムと玉葱のマリネ ライス・味噌汁

夕食		A定食	ブルコギ	麻婆五花肉飯	ハンバーグ照焼き丼	鶏めし丼	味噌野菜ラーメン	とんかつ	温玉ねぎ塩ザンギ丼
			820 kcal	876 kcal	807 kcal	837 kcal	576 kcal	604 kcal	975 kcal
		副菜	肉団子 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	じゃが芋の明太子バターソテー 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 ~ 21:15		パン	フランクフルト	おにぎり	中華ちまき	パン	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



～・・・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。



			10月12日 月	10月13日 火	10月14日 水	10月15日 木	10月16日 金	10月17日 土	10月18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 筑前煮 れんこんときのこのオイスター炒め ほうれん草納豆和え 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	ハンバーグ フライドポテト 南瓜サラダ 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	鶏肉のクリーム煮 ミートオムレツ ポテト ペペロンチーノ 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 焼き豚骨ラーメン 湯豆腐 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	チキン黒胡椒ソース 鯖の生姜煮 だし巻き玉子焼き もち巾着の煮物 グリーンサラダ フルーツヨーグルト 味噌汁・塩辛 ライス 牛乳・ソフトドリンク	ウインナー 厚揚げそぼろあん 切干大根 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 ポテトの磯チーズ和え 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 13:10	A定食	とろっとチーズの 牛焼肉 661 kcal	豚蒲焼き丼 729 kcal	鶏肉のガーリック ペッパー 796 kcal	焼豚目玉焼き丼 669 kcal	ジャーマンポテトのせ ハンバーグ 730 kcal	油淋鶏 919 kcal	ソースチキンカツ丼 771 kcal
		B定食	鮭のマヨネーズ焼き 796 kcal	エビカツレツ 686 kcal	シャキシャキ蓮根の ビーフタコライス 670 kcal	鯖の味噌焼き 801 kcal	スタミナ丼 710 kcal	麻婆豆腐丼 780 kcal	名古屋きしめん 422 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	きつねうどん 322 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	醤油ラーメン 448 kcal	
		副菜	いんげんの胡麻和え ごぼう巻煮 ライス・味噌汁	肉団子茄子の煮浸し 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 大根とツナの和風サラダ ライス・味噌汁	さつま揚げとこんにゃく煮 ブロッコリーのサラダ ライス・味噌汁	牛肉コロッケ ほうれん草のお浸し ライス・味噌汁	ポテトカレーソテー ごぼうサラダ ライス・味噌汁	キーマカレーコロッケ 海老とブロッコリーのマヨ和え ライス・味噌汁

夕食	 16:30 18:30	A定食	ホタテ風味クリーム スパゲティー 635 kcal	牛肉と茄子の 味噌炒め 805 kcal	たらんぼスペシャルデー!! 台湾ラーメンと 肉巻きおにぎり 906 kcal	とろ玉カツ 728 kcal	広東麺 464 kcal	参鶏湯風クッパ 668 kcal	カレーピラフドリア風 840 kcal
		副菜	串カツ ミックスサラダ スープ ライス	白身魚フライ 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	ゴーヤチャンプルー 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	イカリング 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	焼きそば	おにぎり	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。

★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。

秋が旬の食材

おもな栄養素

りんご … カリウム、食物繊維
くい … ビタミンB1、鉄、食物繊維

効用

疲労回復、動脈硬化予防、便秘改善
疲労回復、便秘改善、貧血予防



			10月19日 月	10月20日 火	10月21日 水	10月22日 木	10月23日 金	10月24日 土	10月25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 じゃがバター 豚肉とキャベツの炒め 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	ベーコン ポテトもち アスパラのツナマヨ和え りんご 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	キムチ鍋 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 みかん 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 焼うどん小倉風 ベーコンと秋野菜の炒め 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	チーズビーフジンジャー 鮭塩焼き 厚焼き玉子 豚肉のすき焼き煮 グリーンサラダ 味噌汁 キムチ ライス・味噌汁 牛乳・ソフトドリンク	牛肉とキャベツの辛子炒め クリスピーシュリンプ 南瓜煮 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	ウインナードック 煮卵 焼きさつま揚げ 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

昼食	 12:40 \$ 13:10	A定食	ポークソテー 和風おろしソース 726 kcal	Grillチキン コブサラダソース 786 kcal	札幌名物ジンギスカン 765 kcal	ガリバタチキン丼 654 kcal	ポークストロガノフ 729 kcal	チキン香草パン粉焼き 908 kcal	豚月見丼 889 kcal
		B定食	白身魚の タルタルソース 648 kcal	オム焼きそば 664 kcal	煮込みハンバーグ 925 kcal	鶏天と豆腐の揚げ出し 937 kcal	シーフードピラフ エ ピフライ添え 502 kcal	鶏天丼 814 kcal	カレー風味けんちんうどん 450 kcal
		カレー定食	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	チキンカレー 702 kcal	ラム肉スパイスカレー 703 kcal	
		麺定食	きつねうどん 322 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	塩ラーメン 431 kcal	
		副菜	豚肉キムチ豆腐 トマトバジルマリネ ライス・味噌汁	じゃこポテト はちみつレモンゼリー ライス・味噌汁	にしんの甘露煮 中華風奴 ライス・味噌汁	おふくろ卵煮 サツマイモサラダ ライス・味噌汁	ごぼうと竹輪の卵とじ オクラとツナの辛し和え ライス・味噌汁	えび旨天 ブロッコリーの明太子マヨ和え ライス・味噌汁	里芋とがんもの煮物 しらすと胡瓜の和え物 ライス・味噌汁

夕食	 16:30 \$ 18:30	A定食	函館名物 シスコライス 851 kcal	鶏の唐揚げ甘酢あん 991 kcal	野菜ごろごろ ハヤシライス 822 kcal	釧路発祥 スパカツ 971 kcal	野菜かき揚げうどん 565 kcal	タンドリーチキン丼 760 kcal	きんぴらご飯の 鶏照り焼き丼 703 kcal
		副菜	りんご 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	たこ焼き串 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	アイス風デザートバニラ ミックスサラダ スープ ライス	一口チキンカツ 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 ~ 21:15		パン	アメリカンドック	おにぎり	ショコラまん/ピザまん	パン	稲荷寿し	

★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。多く含まれる食品は肉類 鶏ささみ・豚ひれ肉・牛もも赤身肉
大豆製品 納豆 穀類 そば・スパゲティー 魚介類 黒マグロ赤身・カツオです。たくさん食べるようにしましょ



			10月26日 月	10月27日 火	10月28日 水	10月29日 木	10月30日 金	10月31日 土	11月1日 日
朝食			メンチカツ 肉じゃが 金時煮豆 ほうれん草納豆和え 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	ハンバーグ フライドポテト ブロッコリーと人参カレー和え 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 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 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 塩焼きそば ほうれん草とベーコン炒め 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	ガリバタチキン 鮭のバター焼き だし巻き玉子 じゃがバター グリーンサラダ 蜂蜜ヨーグルト 味噌汁・塩辛 ライス 牛乳・ソフトドリンク	ミートボール ハムエッグフライ きんぴらごぼう 小松菜の柚子和え 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 コーンコロケ もやしと法連草のナムル 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
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								

昼食		12:40 \$ 13:10	A定食	チキンステーキ レモンペッパー 791 kcal	鶏そぼろ三色丼 808 kcal	豚肉の辛子炒めと 肉団子 723 kcal	チキン南蛮 タルタル添え 942 kcal	ハンバーグ きのこソース 815 kcal	ミートソース スパゲティ 640 kcal	焼き鳥丼 807 kcal
			B定食	ホワイトオムライス 702 kcal	鮭の葱味噌焼き 760 kcal	大きなメンチカツ 819 kcal	さんまの竜田洋風 さっぱりソース 733 kcal	さわらと鶏肉のごま揚げ 彩り野菜あんかけ 809 kcal	牛肉の煮込み バターライス 877 kcal	広東風焼きそば オイスターソース 492 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	
			麺定食	きつねうどん 322 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	塩ラーメン 431 kcal	豚骨ラーメン 447 kcal	
			副菜	じゃが芋の揚煮 豚肉と小松菜のごま和え ライス・味噌汁	春巻 フルーツキャロット ライス・味噌汁	いわしかつお煮 南瓜とウインナーのサラダ ライス・味噌汁	葉大根と干しエビの炒め物 海藻サラダ ライス・味噌汁	おふくろ卵煮 白菜のゆかり和え ライス・味噌汁	イカ天 豚肉と野菜のキムチ和え ライス・味噌汁	湯豆腐 ブロッコリーとコーンのサラダ ライス・味噌汁

夕食	 16:30 \$ 18:30	A定食	山形風芋煮 662 kcal	鶏竜田揚げ オーロラソース 983 kcal		豚肉キムチ マヨネーズ丼 878 kcal	醤油野菜ラーメン 517 kcal	ビーフシチュー 776 kcal	野菜たっぷり ビビンバ丼 664 kcal
		副菜	イカリングフライ ミックスサラダ スープ ライス	さつま芋のレモン煮 ミックスサラダ スープ ライス		お好み焼き串 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	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	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

★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！！～～～

カルシウムの吸収に欠かせないのが“ビタミンD”です。 鮭・かれい・きのこと類・しらす・卵黄・バターなどに多く含まれています。クエン酸もカルシウムを助けてくれます。レモン・酢・梅干しなども積極的に食べよう。

