






		3月1日 月	3月2日 火	3月3日 水	3月4日 木	3月5日 金	3月6日 土	3月7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 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 799 kcal	豚ひれたれかつ 708 kcal	鶏肉の山賊焼き 718 kcal	ポークチャップ 728 kcal	チーズハンバーグ 716 kcal	鶏竜田揚げ定食 768 kcal	餃子カレー 784 kcal
		B定食	スパゲティー カルボナーラ 646 kcal	鶏そぼろ&照焼き丼 764 kcal	豚肉とたっぷり野菜炒め 680 kcal	白身魚の七味マヨ焼 611 kcal	海老天丼 681 kcal	白身魚のポテト チーズ焼き 784 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	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	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	 16:30 18:30	A定食	ブルコギ 820 kcal	麻婆五花肉飯 876 kcal	ハンバーグ照焼き丼 807 kcal	鶏めし丼 837 kcal	味噌野菜ラーメン 576 kcal	とんかつ 604 kcal	温玉ねぎ塩ザンギ丼 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	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	ひな祭りセット	パン	中華粽	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。




しっかり  
食べよう  
朝ごはん


〜〜朝ご飯はとても大事です。毎日、朝ご飯をしっかり食べましょう!!〜〜

朝ご飯を抜くと、脳のエネルギーが不足して、集中力や記憶力の低下に繋がります。

食欲がない時でも、スープや味噌汁・ヨーグルトやコーンフレークだけでも食べるようにしましょう!!

		3月8日 月	3月9日 火	3月10日 水	3月11日 木	3月12日 金	3月13日 土	3月14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 <small>れんこんときのこのオイスター炒め</small> 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
		7:00 S 8:00						

昼食	 12:40 S 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	鶏天と豆腐の揚げ出し 937 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 S 18:30	A定食	牛丼 763 kcal	牛肉と茄子の味噌炒め 805 kcal	焼肉ピラフ 587 kcal	とろ玉カツ 728 kcal	醤油野菜ラーメン 517 kcal	牛肉と野菜のクッパ 709 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	コーヒゼリー 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	竜田揚げ	おにぎり3種	ショコラマン・ピザマン	パン2種	おにぎり3種	

★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



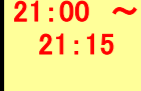


～～～疲れやすい季節の変わり目は、しっかりと食事を摂りましょう～～～

- ★疲労回復効果のある3つの栄養素は？..
- ①ビタミンB1⇒豚肉・レバー・白米・大豆・ごま等
  - ②アリシン⇒ニンニク・ニラ・長ネギ・玉葱等
  - ③クエン酸⇒レモン・みかん・キウイ・梅干し・お酢等

		3月15日 月	3月16日 火	3月17日 水	3月18日 木	3月19日 金	3月20日 土	3月21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 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 パン 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 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	チーズビーフジンジャー 鮭塩焼き 厚焼き玉子 じゃがバター 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	ミートボール 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			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	かりばたチキン丼 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	エビカツカツ 686 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	えび旨天 オクラとツナの辛し和え ライス・味噌汁	ごぼうと竹輪の卵とじ 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			A定食	ビーフトマトパスタ 835 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	野菜のかき揚げうどん 565 kcal	ビーフシチュー 776 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			パン2種	アメリカドック	おにぎり3種	揚げもち	パン2種	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。

## 食材図鑑

3月が旬の食材

おもな栄養素

たまねぎ … カリウム、食物繊維

まだい … ビタミンE、タンパク質、カリウム


たらこ・しらこ … タンパク質、亜鉛、ビタミンE

効用

疲労回復、便秘改善、高血圧予防

動脈硬化予防、肝機能向上、高血圧予防

疲労回復、糖尿病予防・美肌効果

		3月22日 月	3月23日 火	3月24日 水	3月25日 木	3月26日 金	3月27日 土	3月28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	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	ウィナー 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			
		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			
B定食								
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					
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					
副菜 ジャが芋の揚煮 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 南瓜とウィナーのサラダ 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					
夕食	 16:30 18:30	A定食 函館名物 シスコライス 851 kcal	鶏竜田揚げ オーロラソース 983 kcal	根室名物 エスカロップ 755 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	海鮮焼売 ミックスサラダ スープ ライス				
夜食	21:00 ~ 21:15	パン2種	焼きそば	太巻き				

# 春休み

★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。



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 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う!