




# weekly Menu

		8月16日 月	8月17日 火	8月18日 水	8月19日 木	8月20日 金	8月21日 土	8月22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				チキンナゲット 焼き豚骨ラーメン きんぴらごぼう スパゲティーサラダ グリーンサラダ 味噌汁 ライス ユーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	焼き鳥 鯖の塩焼き だし巻き玉子 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 小松菜のピーナッツ和え バナナ グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン ユーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	朝カレー 野菜コロッケ ジャーマンポテト マカロニサラダ グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン ユーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク
			昼食  12:40 S 13:10	 A定食	たれカツ丼 643 kcal	札幌名物ジンギスカン 765 kcal	チキンステーキ レモンペッパー焼き 791 kcal	弁当対応	
B定食		豚の塩麴焼き 657 kcal		五目黒醤油炒飯 619 kcal					
カレー定食		シーフードカレー 688 kcal		ポークカレー 877 kcal					
麺定食		担々麺 518 kcal		味噌ラーメン 476 kcal					
副菜		ミートボール ハチミツレモンゼリー ライス・味噌汁		麻婆春雨 小松菜とツナの辛し和え ライス・味噌汁	キャベツの田舎炒め もやしとホウレン草のナムル ライス・味噌汁				
夕食	 16:30 S 18:30	A定食	1年生お弁当対応 夕食時に夜食も 一緒に配ります。	ハンバーグカレー 742 kcal	醤油野菜ラーメン 517 kcal	コロナワクチン接種 の為弁当対応 *夕食時に夜食も一 緒に配布いたします。	弁当対応		
		副菜		海鮮ボールと大根の煮物 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				
夜食	21:00 ~ 21:15			パン2種	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、味噌汁が付きです。

★ お米は道産米「ななつぼし」を使用しております。



		8月30日 月	8月31日 火	9月1日 水	9月2日 木	9月3日 金	9月4日 土	9月5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	 <b>7:00</b> \$ <b>8:00</b>	<b>メンチカツ</b> 肉じゃが あさりとごぼうの炒め物 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	<b>ハンバーグ</b> 焼きビーフン 豚とキャベツの生姜和え 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	<b>キムチ鍋</b> オムレツ ポテト バジルパスタ グリーンサラダ オレンジ パン4種 コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	<b>チキンナゲット</b> 塩焼きそば 卵とニラの炒め みかん 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	<b>タンドリーチキン</b> 鮭のバター焼き だし巻き卵 すき焼き煮 グリーンサラダ 味噌汁 フルーツヨーグルト・塩辛 ライス・味噌汁 牛乳・ソフトドリンク	<b>ウインナー</b> 大根と豚肉の煮物 冷奴 豚肉の小松菜のごま和え 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	<b>朝カレー</b> たこキャベツフライ 南瓜煮 ブロッコリーマリネ 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	 <b>12:40</b> \$ <b>13:10</b>	A定食	<b>塩麹とカレー粉</b> スパイシーチキン 762 kcal	<b>帯広風豚丼</b> 703 kcal	<b>グリルチキンの</b> コブサラダ 786 kcal	<b>鶏肉のにんにく</b> 唐辛子味噌焼き丼 795 kcal	<b>カレーピラフドリア風</b> 838 kcal	<b>ロコモコ丼</b> 702 kcal	<b>トンテキプレート</b> 799 kcal
		B定食	<b>海鮮天丼</b> 675 kcal	<b>鶏天と豆腐の揚げ出し</b> 937 kcal	<b>鯖の味噌焼き</b> 814 kcal	<b>焼豚目玉焼き丼</b> 702 kcal	<b>回鍋肉丼</b> 789 kcal	<b>スパゲティ</b> カルボナーラ 646 kcal	<b>竹輪天ぷらうどん</b> 495 kcal
		カレー定食	<b>チキンカレー</b> 702 kcal	<b>ラム肉スパイスカレー</b> 703 kcal	<b>キーマカレー</b> 574 kcal	<b>シーフードカレー</b> 688 kcal	<b>ポークカレー</b> 877 kcal	<b>ビーフカレー</b> 824 kcal	
		麺定食	<b>きつねうどん</b> 322 kcal	<b>豚骨ラーメン</b> 447 kcal	<b>醤油ラーメン</b> 448 kcal	<b>塩ラーメン</b> 431 kcal	<b>担々麺</b> 518 kcal	<b>味噌ラーメン</b> 476 kcal	
		副菜	<b>白身フライ</b> 豆腐じゃこサラダ ライス・味噌汁	<b>肉じゃがコロッケ</b> グレープゼリー ライス・味噌汁	<b>いわしの梅煮</b> キャベツのおかか和え ライス・味噌汁	<b>豚肉と野菜のキムチ和え</b> トマトとピー豆のサラダ ライス・味噌汁	<b>ハムエッグ</b> いかともずくのわさび和え ライス・味噌汁	<b>チリコンカン</b> 菜の花の京風白和え ライス・味噌汁	<b>じゃこポテト</b> 豚肉と小松菜のごま和え ライス・味噌汁

夕食	 <b>16:30</b> \$ <b>18:30</b>	A定食	<b>鋼路発祥スパカツ</b> 971 kcal	<b>鶏肉と野菜のポトフ</b> 722 kcal	<b>富良野名物オムカレー</b> 852 kcal	<b>佐賀名物シシリアン</b> ライス 868 kcal	<b>味噌野菜ラーメン</b> 442 kcal	<b>ブルコギ丼</b> 818 kcal	<b>ソースチキンカツ丼</b> 747 kcal
		副菜	<b>キウイ</b> ミックスサラダ スープ ライス	<b>揚げじゃがのマヨ和え</b> ミックスサラダ スープ ライス	<b>餃子</b> ミックスサラダ スープ ライス	<b>お好み串</b> ミックスサラダ スープ ライス	<b>アイス風デザートいちご</b> ミックスサラダ スープ ライス	<b>味噌バク肉じゃが</b> ミックスサラダ スープ ライス	<b>オレンジゼリー</b> ミックスサラダ 味噌汁 ライス
夜食	<b>21:00 ~</b> <b>21:15</b>	<b>パン2種</b>	<b>ソース焼きそば</b>	<b>太巻き</b>	<b>麻婆豆腐丼</b>	<b>パン2種</b>	<b>おにぎり3種</b>		

★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、味噌汁がつけます。

★ お米は道産米「なつぼし」を使用しております。

## 栄養豆知識



### 今回は、「ストレス・イライラ・不眠」についてです。

バランスのとれた食事で、ストレスに強い体をつくろう。ストレスには、その原因が人間関係や心の問題などによる精神的なものと、環境や疲労、栄養不足などによる肉体的なものがあります。ストレス解消には、気分転換と抗ストレス作用のある栄養素の十分な摂取が役立ちます。

効果のある栄養素としては、カルシウムやマグネシウムは、不足すると神経を興奮させ、イライラの原因となります。これらを普段から十分に補給しておくことが良い。

#### 対策

- ①抗ストレスの栄養素を
- ②ビタミンとミネラルをたっぷり
- ③不眠には牛乳やハーブティーを
- ④気分転換を大切に