

		9月6日 月	9月7日 火	9月8日 水	9月9日 木	9月10日 金	9月11日 土	9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		ベーコン 鯖の塩焼き 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	焼売 山芋と海鮮のとろっと揚げ 竹輪と野菜の煮物 きんぴらごぼう 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	豚しゃぶサラダ チーズオムレツ ポテト ナポリタン グリーンサラダ・オレンジ 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	鶏唐揚げ 焼き豚骨ラーメン ひじき炒り豆腐 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	バジルチーズチキン 鮭塩焼き 厚焼き玉子 豚肉のすき焼き煮 グリーンサラダ パン 味噌汁・塩辛 ライス 牛乳・ソフトドリンク	ウインナー フライドポテト さつま揚げと大根の煮物 アボカドと卵のサラダ 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	ハムカツ じゃがバター 野菜炒め 杏仁フルーツ 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

昼食	 12:40 \$ 13:10	A定食	チーズダッカルビ丼 786 kcal	焼き餃子定食 790 kcal	カレーピラフと ハーブチキン 647 kcal	煮かつ 869 kcal	ブルコギ丼 869 kcal	油淋鶏 852 kcal	鶏の唐揚げカレー 999 kcal
		B定食	白身魚のポテトチーズ 焼き 651 kcal	タコライス 606 kcal	そばめし 714 kcal	鯖の塩焼き 826 kcal	海老フライ卵とじ丼 668 kcal	チーズハンバーグ 732 kcal	釜玉明太子うどん 760 kcal
		カレー定食	チキンカレー 702 kcal	ラム肉カレー 703 kcal	キーマカレー 574 kcal	シーフードカレー 688 kcal	ポークカレー 877 kcal	ポークカレー 877 kcal	
		麺定食	きつねうどん 322 kcal	豚骨ラーメン 447 kcal	醤油ラーメン 448 kcal	塩ラーメン 431 kcal	担々麺 518 kcal		
		副菜	がんもと小松菜の煮物 豆腐サラダ ライス・味噌汁	葉大根と干えびの炒め物 アセロラゼリー ライス・味噌汁	にしんの甘露煮 ブロッコリーとコーンサラダ ライス・味噌汁	豆腐の海老あんかけ ツナと白菜の和え物 ライス・味噌汁	餃子 カリフラワーとハムマリネ ライス・味噌汁	春巻き アイス風デザートパニラ ライス・味噌汁	南瓜のそぼろあん 大根と小海老シーザー和え ライス・味噌汁

夕食	 16:30 \$ 18:30	A定食	ミートソース スパゲティー 640 kcal	スパイシーチキン グリル 800 kcal	ハンバーグクリーム ソース 652 kcal	鶏めし丼 837 kcal	味噌野菜ラーメン 442 kcal	野菜ゴロゴロ ハヤシライス 822 kcal	温玉ねぎ塩ザンギ丼 975 kcal
		副菜	春巻き ミックスサラダ スープ ライス	厚揚げのカレー煮 ミックスサラダ スープ ライス	味噌パタ肉じゃが ミックスサラダ スープ ライス	野菜コロッケ ミックスサラダ スープ ライス	アイス風デザートチョコ 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	みかんゼリー ミックスサラダ 味噌汁 ライス
夜食	21:00 ~ 21:15		パン2種	フランクフルト	おにぎり3種	中華ちまき	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、「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

		9月13日 月	9月14日 火	9月15日 水	9月16日 木	9月17日 金	9月18日 土	9月19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	ミートボール 鮭塩焼き ポテトカレーソテー 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	メンチカツ 焼きビーフン <small>レンコンときのこのオイスター炒め</small> 蜂蜜ヨーグルト 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	ちゃんこ鍋 スクランブルエッグ ポテチキ ペパロンチーノ グリーンサラダ 味噌汁 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 東村山黒焼きそば 白菜とおかかの梅和え 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	豚肉の生姜炒め じゃこ天 だし巻き玉子 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	ウインナー 野菜コロッケ 冷奴 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	朝カレー たこキャベツフライ <small>春雨とほうれん草のナムル</small> 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 \$ 8:00						

昼食	 12:40 \$ 13:10	A定食	ビーフマトパスタ 807 kcal	フライドチキン サラダ仕立て 992 kcal	チーズビーフシシジャー 762 kcal	グリルチキントマトソース 849 kcal	チキンの香草 パン粉焼き 908 kcal	油淋鶏 852 kcal	焼き鳥井 807 kcal
		B定食	海老天井 683 kcal	銀鮭の塩麹漬け焼き 708 kcal	豚しゃぶ葱たっぷり ピリ辛味噌だれ 700 kcal	麻婆豆腐井 780 kcal	オムハヤシ 913 kcal	スパゲティー カルボナーラ 646 kcal	オイスター葱焼きそば 629 kcal
		カレー定食	チキンカレー 702 kcal	ラム肉カレー 703 kcal	シーフードカレー 688 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	
		麺定食	きつねうどん 322 kcal	豚骨ラーメン 447 kcal	醤油ラーメン 448 kcal	塩ラーメン 431 kcal	担々麺 518 kcal	味噌ラーメン 476 kcal	
		副菜	里芋とがんもの煮物 トマト練乳ソースがけ ライス・味噌汁	ごぼうと春雨のチャプチェ フルーツキャロットゼリー ライス・味噌汁	いわしの甘露煮 中華風冷奴 ライス・味噌汁	鶏天 大根の明太じゃこ和え ライス・味噌汁	豚キムチ豆腐 チキンサラダ柚子胡椒風味 ライス・味噌汁	麻婆春雨 ブロッコリー洋風胡麻和え ライス・味噌汁	ポテト磯チーズ和え トマトバジルマリネ ライス・味噌汁

夕食	 16:30 \$ 18:30	A定食	野菜たっぷり ビビンバ井 630 kcal	ビーフシチュー 776 kcal	チキंगाーリック焼き 854 kcal	たらんぼスペシャル <b>北嶺井</b>	麻婆ラーメン 634 kcal	和風おろしハンバーグ 606 kcal	胡麻ソースとんかつ 733 kcal
		副菜	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	ササミチーズカツ ミックスサラダ スープ ライス	春雨と挽肉の炒め ミックスサラダ スープ ライス	じゃが芋のり塩きんぴら 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	鶏つくねの根菜煮 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2種	焼きそば	おにぎり3種	稲荷寿し	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。

★お米は道産米を使用しております。

★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、味噌汁が付きまます。

## 食材図鑑 夏が旬の食材

### おもな栄養素

- ぶどう ... ビタミンB1、食物繊維
- なし ... カリウム、食物繊維
- まつたけ ... ビタミンB1、ビタミンB2、ナイアシン
- とうもろこし ... ビタミンB1、ビタミンB2、カリウム
- えび ... タンパク質、ビタミンE、亜鉛

### 効用

- 疲労回復、動脈硬化予防、便秘改善
- 疲労回復、便秘改善、利尿作用
- 冷え性改善、美肌効果、疲労回復
- 動脈硬化予防、疲労回復、便秘改善
- 肝機能向上、免疫強化、精神安定



		9月20日 月	9月21日 火	9月22日 水	9月23日 木	9月24日 金	9月25日 土	9月26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	ベーコン 鯖の塩焼き じゃがバター 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	焼売 春巻き 豆腐と野菜の煮物 ひじき煮 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	坦々胡麻鍋 ミートオムレツ ポテト カルボナーラ グリーンサラダ パン4種 コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	鶏唐揚げ 焼うどん小倉風 きくらげともやしの玉子炒め 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	グリルチキン 鮭塩焼き 厚焼き玉子 豚肉のすき焼き煮 グリーンサラダ みかん 塩辛 ライス・味噌汁 牛乳・ソフトドリンク	ハンバーグ フライドポテト 目玉焼き 白菜と油揚げの炒め物 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	ウインナー ジャーマンポテト さつま揚げと大根の煮物 杏仁フルーツ 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

昼食	 12:40 \$ 13:10	A定食	鶏唐揚げ胡麻マヨネーズ丼 933 kcal	焼きカレーハンバーグ 705 kcal	鶏肉の照焼きトマトジンジャーソース 689 kcal	トンテキプレート 799 kcal	麻婆焼きそば 641 kcal	油淋鶏 852 kcal	ネギチャーシュー丼 450 kcal
		B定食	メンチカツ 819 kcal	豚肉キムチマヨネーズ丼 878 kcal	鰯の葱味噌焼き 615 kcal	とろ玉カツ丼 720 kcal	豚バラ塩炒め丼 741 kcal	チーズハンバーグ 732 kcal	カレー風味のけんちんうどん 450 kcal
		カレー定食	ラム肉カレー 703 kcal	キーマカレー 574 kcal	シーフードカレー 688 kcal	ポークカレー 877 kcal	ビーフカレー 824 kcal	ポークカレー 877 kcal	
		麺定食	きつねうどん 322 kcal	豚骨ラーメン 447 kcal	醤油ラーメン 448 kcal	塩ラーメン 431 kcal	担々麺 518 kcal		
		副菜	サツマイモサラダ さつま揚げとこんにゃく煮 ライス・味噌汁	青りんごゼリー 牛肉コロッケ ライス・味噌汁	白菜のゆかり和え いわしの梅煮 ライス・味噌汁	胡瓜と竹輪の梅マヨ和え 海鮮焼売 ライス・味噌汁	大根とカニ風味マヨ和え 大学芋 ライス・味噌汁	春巻き アイス風デザートバナナ ライス・味噌汁	海苔とほうれん草のナムル ひじきとがんもの煮物 ライス・味噌汁

夕食	 16:30 \$ 18:30	A定食	ナポリタン 735 kcal	タンドリーチキン丼 740 kcal	豚肉の生姜炒め 811 kcal	鶏肉の味噌照り焼き 752 kcal	醤油野菜ラーメン 495 kcal	牛肉と野菜のクッパ 709 kcal	ヤンニョムチキン 828 kcal
		副菜	エビカツ 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	ホクテクリームコロッケ 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	青りんごゼリー ミックスサラダ スープ ライス	揚げ餃子 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 味噌汁 ライス
夜食	21:00 ~ 21:15	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	太巻き		

★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

## 夏が旬の食材

### おもな栄養素

- もも … 食物繊維、カリウム
- すいか … ビタミンA、ビタミンC、カリウム
- かぼちゃ … ビタミンA、ビタミンE、食物繊維
- オクラ … ビタミンA、ビタミンE、カルシウム
- すずき … 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



		9月27日 月	9月28日 火	9月29日 水	9月30日 木	10月1日 金	10月2日 土	10月3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	ソーセージカツ 鯖の塩焼き きのことコーンのバター焼き 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	塩焼きそば 大根と豚肉の煮物 オレンジ 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	キムチ鍋 スクランブルエッグ ポテト バジルパスタ グリーンサラダ 小松菜の柚子和え 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 ソース焼きそば ほうれん草 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	ビーフチーズジンジャー 鮭の照焼き だし巻き玉子 肉じゃが グリーンサラダ フルーツヨーグルト みそ汁・キムチ ライス 牛乳・ソフトドリンク	ウインナードック 煮卵 焼きビーフン <small>海老とカリフラワーのマヨ和え</small> 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 ハムエッグフライ 切干大根 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
		7:00 \$ 8:00						

昼食	 12:40 \$ 13:10	A定食	回鍋肉丼	グリルチキンの コブサラダ	ロコモコ	鶏竜田揚げと夏野菜の わさびソース	カレーピラフドリア風	鶏唐揚げ胡麻 マヨソース	チキンステーキ レモンペッパー焼き
			778 kcal	786 kcal	702 kcal	765 kcal	838 kcal	983 kcal	791 kcal
		B定食	天井	白身魚の竜田揚げ おろしポン酢かけ	オム焼きそば	五目黒炒飯&エビチリ	鯖味噌焼き	ビーフストロガノフ	竹輪天ぷらうどん
			763 kcal	641 kcal	662 kcal	656 kcal	903 kcal	598 kcal	498 kcal
		カレー定食	チキンカレー	ラム肉カレー	キーマカレー	シーフードカレー	ポークカレー	ビーフカレー	
	702 kcal	703 kcal	574 kcal	688 kcal	877 kcal	824 kcal			
麺定食	きつねうどん	豚骨ラーメン	醤油ラーメン	塩ラーメン	担々麺	味噌ラーメン			
	322 kcal	447 kcal	448 kcal	431 kcal	518 kcal	476 kcal			
副菜	白身フライ	キーマコロッケ	いわしのかつお煮	チリコンカン	こんにやく金平	春巻き	イカリングフライ		
	豚肉と小松菜のごま和え ライス・味噌汁	フルーツキャロットゼリー ライス・味噌汁	ブロッコリーの明太マヨ ライス・味噌汁	もやしのナムル ライス・味噌汁	イカともずくのわさび和え ライス・味噌汁	オクラとツナの辛し和え ライス・味噌汁	ブロッコリーと人参のカレー和え ライス・味噌汁		

夕食	 16:30 \$ 18:30	A定食	豚塩カルビ焼肉	牛丼		焼豚目玉焼き丼	野菜のかき揚げうどん	オム焼きそば	ヒレカツ
			690 kcal	740 kcal		668 kcal	566 kcal	662 kcal	735 kcal
副菜	お好み焼き串 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	肉団子の根菜煮 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	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2種	竜田揚げ	おにぎり3種	麻婆豆腐丼	パン2種	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、味噌汁が付きます。

★ 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。

