





		11月1日 月	11月2日 火	11月3日 水	11月4日 木	11月5日 金	11月6日 土	11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		ベーコン 鯖の塩焼き 焼きじゃが 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	なんこつつくね 竹輪と野菜の煮物 ポップコーン 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	ヒレカツ 740 kcal	鶏の唐揚げカレー 999 kcal
		B定食		タコライス 606 kcal	そばめし 714 kcal	鯖の塩焼き 826 kcal	親子丼 633 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	ビーフカレー 824 kcal	
		麺定食		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	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	鮭フライ 大根とカニカマサラダ 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	春雨と挽肉のさつと炒め 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

		11月8日 月	11月9日 火	11月10日 水	11月11日 木	11月12日 金	11月13日 土	11月14日 日
朝食 献立の他に 納豆・梅干し ふりかけ 味噌きのりを 提供いたします	BREAKFAST 7:00 \$ 8:00	ミートボール 鮭塩焼き	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>	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	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	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	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
		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	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	パン4種 コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	グリーンサラダ ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク	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	ライス 牛乳・ソフトドリンク	ライス・パン コーンフレーク 牛乳・ソフトドリンク

昼食	LUNCH 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	チーズビーフシチュー 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	海老天丼 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	麻婆豆腐丼 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	DINNER 16:30 \$ 18:30	A定食	野菜たっぷり ピピン丼 630 kcal	ビーフシチュー 776 kcal	チキンガーリック焼き 854 kcal	又焼目玉焼き丼 702 kcal	シェフ米村が作る 本格中華 黒酢酢豚	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	野菜コロッケ 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 11月が旬の食材


### おもな栄養素


- みかん ... ビタミンC、ビタミンA、カリウム
- アボカド ... ビタミンE、ビタミンB2、食物繊維
- ニラ ... ビタミンA、ビタミンE、ビタミンC
- かぶ ... カリウム、ビタミンC、食物繊維
- さけ ... タンパク質、脂質、ビタミンD


### 効用

- 美肌効果、風邪予防、疲労回復
- 老化抑制、動脈硬化予防、便秘改善
- 美肌効果、疲労回復、冷え性改善
- 消化促進、がん予防、貧血予防
- 美肌効果、骨粗鬆症予防、疲労回復



		11月15日 月	11月16日 火	11月17日 水	11月18日 木	11月19日 金	11月20日 土	11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	ベーコン 鯖の塩焼き ジャガバター 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 ソース焼きそば 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
		7:00 \$ 8:00						

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	札幌名物ジンギスカン 765 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	スタミナ焼肉 チャーハン 685 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	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	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	豚肉と野菜のキムチ和え コーンコロッケ 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	ゆめぴりか還元イベント <b>焼肉</b>	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	ホタテクリームコロッケ ミックスサラダ スープ ライス	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	アメリカンドック	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。

## ポイント

~~~~~ 風邪対策には「水分補給」が大切です ~~~~~





風邪やインフルエンザのウィルスは、乾燥した状態で活発に活動します。反対に湿度が50%以上になると活動が急激に低下します。水分補給は喉や鼻の粘膜を潤してウィルスの侵入を抑える効果があります。

## ゆめぴりか還元イベント 焼肉

6年生野田君保護者様  
ありがとうございます!!

頂いたゆめぴりか分  
焼肉して還元!!

|    |                                                                                                                                   | 11月22日 月                                                                                      | 11月23日 火                                                                                      | 11月24日 水                                                                                   | 11月25日 木                                                                                    | 11月26日 金                                                                                       | 11月27日 土                                                                                        | 11月28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 | ソーセージカツ<br>鯖の塩焼き<br>きのことコーンのバター焼き<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 | 塩焼きそば<br>大根と豚肉の煮物<br>オレンジ<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<br>コーンフレーク<br>牛乳・ソフトドリンク | キムチ鍋<br>スクランブルエッグ<br>ポテト<br>バジルパスタ<br>グリーンサラダ<br>小松菜の柚子和え<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>焼うどん小倉風<br>ほうれん草納豆和え<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 | ビーフチーズジンジャー<br>鮭の照焼き<br>だし巻き玉子<br>肉じゃが<br>グリーンサラダ<br>フルーツヨーグルト<br>みそ汁・キムチ<br>ライス<br>牛乳・ソフトドリンク | ウインナードック<br>煮卵<br>焼きピーマン<br>海老とカリフラワーのマヨ和え<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>ハムエッグフライ<br>切干大根<br>みかん<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         | 回鍋肉丼     | グリルチキンの<br>コブサラダ     | ロコモコ        | 鶏竜田揚げと夏野菜の<br>わさびソース | カレーピラフドリア風 | 鶏唐揚げ胡麻<br>マヨソース | チキンステーキ<br>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<br>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       | ラム肉カレー   | シーフードカレー             | ポークカレー      | ビーフカレー               | チキンカレー     | ラム肉カレー          |                      |
| 703 kcal    | 688 kcal                                                                                                  | 877 kcal    | 824 kcal | 702 kcal             | 703 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                                                                                                     | キーマコロケ      | いわしのかつお煮 | チリコンカン               | こんにゃく金平     | 春巻き                  | イカリングフライ   |                 |                      |
| 豚肉と小松菜のごま和え | フルーツキャロットゼリー                                                                                              | ブロッコリーの明太マヨ | もやしのナムル  | イカともずくのわさび和え         | オクラとツナの辛し和え | プロッコリーと人参のカレー和え      | ライス・味噌汁    |                 |                      |
| ライス・味噌汁     | ライス・味噌汁                                                                                                   | ライス・味噌汁     | ライス・味噌汁  | ライス・味噌汁              | ライス・味噌汁     | ライス・味噌汁              | ライス・味噌汁    |                 |                      |

| 夕食      | <br>16:30<br>\$<br>18:30 | A定食      | 豚塩カルビ焼肉  | 牛丼       | えびたま丼    |  ウイナー祭<br>乞う御期待!! | 野菜のかき揚げうどん | ハンバーグ照焼き丼 | ヒレカツ |
|---------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------|
|         |                                                                                                            | 690 kcal | 740 kcal | 732 kcal | 566 kcal |                                                                                                       | 807 kcal   | 735 kcal  |      |
| 副菜      | お好み焼き串                                                                                                     | 海鮮焼売     | 豚肉と里芋の煮物 | プリン      | 揚げ餃子     | ヨーグルト                                                                                                 |            |           |      |
| ミックスサラダ | ミックスサラダ                                                                                                    | ミックスサラダ  | ミックスサラダ  | ミックスサラダ  | ミックスサラダ  | ミックスサラダ                                                                                               |            |           |      |
| スープ     | スープ                                                                                                        | スープ      | スープ      | ライス      | ライス      | 味噌汁                                                                                                   |            |           |      |
| ライス     | ライス                                                                                                        | ライス      | ライス      | ライス      | ライス      | ライス                                                                                                   |            |           |      |
| 夜食      | 21:00 ~<br>21:15                                                                                           | パン2種     | 竜田揚げ     | 麻婆豆腐丼    | おにぎり3種   | 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、味噌汁が付きです。

★ 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。



|    |                                                                                                                                   | 11月29日 月                                                                                   | 11月30日 火                                                                                      | 12月1日 水                                                                                           | 12月2日 木                                                                                       | 12月3日 金                                                                                 | 12月4日 土                                                                                              | 12月5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 | ベーコン<br>鯖の塩焼き<br>焼きじゃが<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 | なんこつつくね<br>竹輪と野菜の煮物<br>ポップコーン<br>きんぴらごぼう<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 | 豚しゃぶサラダ<br>チーズオムレツ<br>ポテト<br>ナポリタン<br>グリーンサラダ・オレンジ<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 | 鶏唐揚げ<br>焼き豚骨ラーメン<br>ひじき炒り豆腐<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 | バジルチーズチキン<br>鮭塩焼き<br>厚焼き玉子<br>豚肉のすき焼き煮<br>グリーンサラダ<br>パイン<br>味噌汁・塩辛<br>ライス<br>牛乳・ソフトドリンク | ウインナー<br>フライドポテト<br>さつまいも揚げと大根の煮物<br>アボカドと卵のサラダ<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 | ハムカツ<br>じゃがバター<br>野菜炒め<br>杏仁フルーツ<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   | チーズダッカルピ丼<br>786 kcal          | 焼き餃子定食<br>790 kcal                | カレーピラフと<br>ハーフチキン<br>647 kcal        | 煮かつ<br>869 kcal                   | ブルコギ丼<br>869 kcal             | ヒレカツ<br>740 kcal              | 鶏の唐揚げカレー<br>999 kcal                |  |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|--------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-------------------------------------|--|
|    |                                                                                                           | B定食   | 白身魚のポテトチーズ<br>焼き<br>651 kcal   | タコライス<br>606 kcal                 | そぼめし<br>714 kcal                     | 鯖の塩焼き<br>826 kcal                 | 親子丼<br>633 kcal               | チーズハンバーグ<br>732 kcal          | 釜玉明太子うどん<br>760 kcal                |  |
|    |                                                                                                           | カレー定食 | チキンカレー<br>702 kcal             | ラム肉カレー<br>703 kcal                | キーマカレー<br>574 kcal                   | シーフードカレー<br>688 kcal              | ポークカレー<br>877 kcal            | ビーフカレー<br>824 kcal            |                                     |  |
|    |                                                                                                           | 麺定食   | きつねうどん<br>322 kcal             | 豚骨ラーメン<br>447 kcal                | 醤油ラーメン<br>448 kcal                   | 塩ラーメン<br>431 kcal                 | 担々麺<br>518 kcal               | 味噌ラーメン<br>476 kcal            |                                     |  |
|    |                                                                                                           | 副菜    | がんもとお松菜の煮物<br>豆腐サラダ<br>ライス・味噌汁 | 葉大根と干えびの炒め物<br>アセロラゼリー<br>ライス・味噌汁 | にしんの甘露煮<br>ブロccoliとコーンサラダ<br>ライス・味噌汁 | 豆腐の海老あんかけ<br>ツナと白菜の和え物<br>ライス・味噌汁 | 餃子<br>カリフラワーとハムマリネ<br>ライス・味噌汁 | 鮭フライ<br>大根とカニカマサラダ<br>ライス・味噌汁 | 南瓜のそぼろあん<br>大根と小海老シーザー和え<br>ライス・味噌汁 |  |

| 夕食 | <br>16:30<br>\$<br>18:30 | A定食 | ミートソース<br>スパゲティー<br>640 kcal | スパイシーチキン<br>グリル<br>800 kcal       | ハンバーグクリーム<br>ソース<br>652 kcal      | 鶏めし丼<br>837 kcal                     | 味噌野菜ラーメン<br>442 kcal          | 野菜ゴロゴロ<br>ハヤシライス<br>822 kcal      | 温玉ねぎ塩ザンギ丼<br>975 kcal           |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------|
|    |                                                                                                           | 副菜  | 春巻き<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | 厚揚げのカレー煮<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | 味噌パタ肉じゃが<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | 春雨と挽肉のさつと炒め<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | アイス風デザートチョコ<br>ミックスサラダ<br>ライス | ワンタン中華和え<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | みかんゼリー<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。

★ 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、味噌汁が付きです。

## 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