

weekly Menu

		3月7日 月	3月8日 火	3月9日 水	3月10日 木	3月11日 金	3月12日 土	3月13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 ジャが芋の炒め 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 生卵 牛乳・ソフトドリンク	肉焼売 さつま揚げと大根の煮物 きんぴらごぼう とろろ グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン・味噌汁 納豆 牛乳・ソフトドリンク	ウィナー ミートオムレツ ポテト カルボナーラ グリーンサラダ コーンスープ パン4種 生卵 牛乳・ソフトドリンク	チキンナゲット 焼き豚骨ラーメン ジャーマンポテト フルーツヨーグルト グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 納豆 牛乳・ソフトドリンク	焼き鳥 鮭塩焼き 厚焼き玉子 具沢山豚汁 グリーンサラダ オレンジ 塩辛 ライス・納豆・生卵 牛乳・ソフトドリンク	ウィナードック フライドポテト 目玉焼き ひじき煮 グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 生卵 牛乳・ソフトドリンク	軟骨つくね 豚肉のすき焼き ポテトサラダ 杏仁フルーツ グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 納豆 牛乳・ソフトドリンク
		7:00 \$ 8:00						

昼食	 12:40 \$ 13:10	A定食	豚焼肉丼	焼き餃子定食	ヒレカツ	鶏肉の南部焼	チャイニーズチキン丼	油淋鶏	豚肉の葱塩炒め丼
			642 kcal	790 kcal	740 kcal	864 kcal	927 kcal	919 kcal	716 kcal
		B定食	白身魚の ポテトチーズ焼き	牛肉柳川丼	鮭のマヨネーズ焼き	親子丼	チーズハンバーグ	麻婆豆腐丼	カレー南蛮うどん
			651 kcal	622 kcal	796 kcal	633 kcal	732 kcal	700 kcal	523 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	白湯ラーメン	醤油ラーメン	塩ラーメン	担々麺	味噌ラーメン			
	322 kcal	382 kcal	448 kcal	431 kcal	518 kcal	476 kcal			
副菜	レンコンのペペロンチーノ 海藻サラダ ライス・味噌汁	白菜とあさりのクリーム煮 アセロラゼリー ライス・味噌汁	にしんの甘露煮 豚肉となめこの中華和え ライス・味噌汁	春巻き 胡瓜と若芽の酢の物 ライス・味噌汁	餃子 ほうれん草のお浸し ライス・味噌汁	さつま揚げとこんにゃく煮 ごぼうサラダ ライス・味噌汁	カニクリームコロッケ ひじきと胡瓜のサラダ ライス・味噌汁		

夕食	 16:30 \$ 18:30	A定食	ナポリタン	メンチカツ カレーソース	チキンフリッター オーロラソース	葱たっぷり おろしかつ丼	醤油野菜ラーメン	野菜ごろごろ ハヤシライス	きんぴらご飯の 鶏照り丼
			735 kcal	815 kcal	935 kcal	786 kcal	501 kcal	878 kcal	703 kcal
副菜	海老と小松菜の卵とじ ミックスサラダ スープ ライス	南瓜そぼろ煮 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	白滝の五目炒め煮 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	ササミチーズカツ 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	肉まん・あんまん	おにぎり3種	パン2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、味噌汁がつけます。

★お米は道産米を使用しております。



ポイント、〜〜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!!

weekly Menu

		3月14日 月	3月15日 火	3月16日 水	3月17日 木	3月18日 金	3月19日 土	3月20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	ミートボール 鱈の塩焼き ほうれん草とベーコンの炒め グレープフルーツ グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 生卵 牛乳・ソフトドリンク	ササミカツ 焼きビーフン 豚肉とキャベツの炒め みかんヨーグルト グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン・味噌汁 納豆 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 パン4種 生卵 牛乳・ソフトドリンク	鶏唐揚げ 東村山黒焼きそば ポップコーン 海苔とほうれん草のナムル グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 納豆 牛乳・ソフトドリンク	豚肉の生姜炒め 鱈の塩焼き だし巻き玉子 肉じゃが グリーンサラダ パインヨーグルト キムチ ライス・納豆・生卵 牛乳・ソフトドリンク	ハンバーグ きくらげともやしの玉子炒め 小松菜のごま和え スパゲティーサラダ グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 生卵 牛乳・ソフトドリンク	朝カレー ポテチキ もやしとハムの和え物 タマゴサラダ グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 納豆 牛乳・ソフトドリンク
		7:00 S 8:00						

昼食	 12:40 S 13:10	A定食	イタリアンポークカツレツ 931 kcal	照焼きチキンマヨネーズソース 820 kcal	牛肉と野菜のサムジャン炒め 627 kcal	ハンバーグ照焼き丼 807 kcal	鶏肉のトマト味噌焼き 852 kcal	焼豚目玉焼き丼 702 kcal	焼き鳥丼 807 kcal	
		B定食	鮭のクリームソース pasta 720 kcal	牛焼肉丼 723 kcal	エビカツレツ 686 kcal	オム焼きそば 662 kcal	トルコライス 729 kcal	スパゲティーカルボナーラ 646 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	白湯ラーメン 382 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	豚肉と野菜のキムチ和え 海鮮焼売 ライス・味噌汁	フルーツキャロットゼリー きのこかぼちゃのキヌアチャウダー ライス・味噌汁	中華風冷奴 いわしのかつお煮 ライス・味噌汁	茄子とオクラのおろし和え 厚揚げそぼろ煮 ライス・味噌汁	ごぼうサラダ キーマカレーコロッケ ライス・味噌汁	鮭と厚揚げの坦々マヨ和え 麻婆春雨 ライス・味噌汁	小鉢2種 ライス・味噌汁	

夕食	 16:30 S 18:30	A定食	野菜たっぷりピビンパ丼 630 kcal	根室名物エスカロップ 760 kcal	カレーピラフドリア風 838 kcal	信州名物鶏の山賊焼き 829 kcal	味噌野菜ラーメン 576 kcal	牛肉と野菜のクッパ 709 kcal	鶏唐揚げチリマヨソース 950 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	海鮮ボールと大根の煮物 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	もち巾着の煮物 ミックスサラダ スープ ライス	アイス風デザートパニラ 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	小鉢 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	おにぎり3種	パン2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。

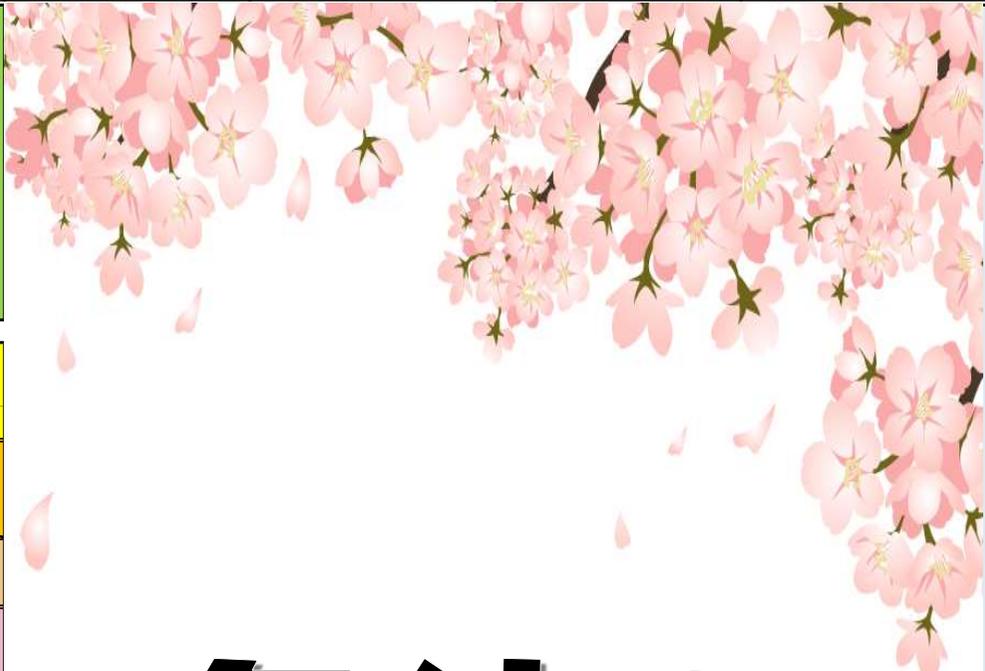
★定食には小鉢が2品、ライス、味噌汁が付きます。

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21日 月	3月22日 火	3月23日 水	3月24日 木	3月25日 金	3月26日 土	3月27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 スクラブルエッグ アメリカンワッフル キウイヨーグルト グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 生卵 牛乳・ソフトドリンク	牛肉と厚揚げのオイスター炒め 筑前煮 湯豆腐 ほうれん草おひたし グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン・味噌汁 納豆 牛乳・ソフトドリンク	鶏肉のクリーム煮 スパニッシュオムレツ ポテト ペペロンチーノ グリーンサラダ ポタージュスープ パン4種 生卵 牛乳・ソフトドリンク				
		7:00 \$ 8:00						

昼食	 12:40 \$ 13:10	A定食	麻婆焼きそば	鶏肉カレー風味焼き	豚丼
			641 kcal	826 kcal	772 kcal
		B定食	/		
		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
		副菜	小鉢2種 ライス・味噌汁	小鉢2種 ライス・味噌汁	小鉢2種 ライス・味噌汁

夕食	 16:30 \$ 18:30	A定食	ヤンニョムチキン	鶏めし丼
			828 kcal	837 kcal
夜食	21:00 ~ 21:15	副菜	小鉢 ミックスサラダ スープ ライス	小鉢 ミックスサラダ スープ ライス
			パン	おにぎり

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、味噌汁が付きます。

★ 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

- いちご … ビタミンC、食物繊維、カリウム
- キウイフルーツ … ビタミンC、ビタミンE、食物繊維
- 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

- 美肌効果、風邪予防、動脈硬化予防
- 美肌効果、疲労回復、肝機能向上
- 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

