

		9月5日 月	9月6日 火	9月7日 水	9月8日 木	9月9日 金	9月10日 土	9月11日 日
朝食	 7:00 \$ 8:00	ベーコン 鯖の塩焼き フライドポテト 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 納豆 牛乳・ソフトドリンク	なんこつつくね 焼き豚骨ラーメン 竹輪と野菜の煮物 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 納豆 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 納豆 牛乳・ソフトドリンク	鶏唐揚げ 焼きじゃが 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 納豆 牛乳・ソフトドリンク	パジルチーズチキン 鯖塩焼き 厚焼き玉子 豚汁 グリーンサラダ パイン 味噌汁・塩辛 ライス・温玉・納豆 牛乳・ソフトドリンク	ウインナー じゃがバター さつま揚げと大根の煮物 ほうれん草のお浸し 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	あげもち 豚肉のすき焼き きんぴらごぼう 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

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	回鍋肉丼 778 kcal	鶏の唐揚げカレー 999 kcal	
		B定食	そばめし 714 kcal	タコライス 606 kcal	親子丼 600 kcal	白身魚のポテトチーズ 焼き 651 kcal	大きなメンチカツ 815 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	混ぜそば 420 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ccoliとコーンサラダ ライス・味噌汁	大学芋 ツナと白菜の和え物 ライス・味噌汁	豆腐の海老あんかけ カリフラワーとハムマリネ ライス・味噌汁	はちみつレモンゼリー イカリングフライ 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 640 kcal	温玉ねぎ塩ザンギ丼 975 kcal	ハンバーグクリーム ソース 652 kcal	スパイシーチキン グリル 826 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	鶏めし丼 837 kcal
		副菜	海鮮団子串 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	たこ焼き串 ミックスサラダ スープ ライス	アイス風デザート 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

★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。よろしくお願いたします。  
★定食には小鉢が2品、ライス、味噌汁がつきます。

## 栄養豆知識



### 今回は、「疲れ目」についてです。

疲れ目は頭痛や肩こりの症状を招くこともあり、日ごろからバランスのとれた食事が大切です。とくに「目のビタミン」ともいわれるビタミンAは感光分子ロドプシンの主成分で、目の粘膜を潤し、網膜を健康に保ちます。脂溶性なので油脂といっしょにとると吸収力が高まります。

ブルーベリーなどに含まれるアントシアニンはロドプシンの再合成を活性化し、ホタテの貝柱に多いタウリンは網膜細胞の機能を正常に保ちます。

#### 対策

- ① バランスのとれた食事を1日3回
- ② ビタミンAの多い肉や魚を
- ③ 赤・オレンジの野菜を少量の油と
- ④ ブルーベリーなどをデザートに

		9月12日 月	9月13日 火	9月14日 水	9月15日 木	9月16日 金	9月17日 土	9月18日 日
朝食	 7:00 \$ 8:00	ミートボール 赤魚塩焼き 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 納豆 牛乳・ソフトドリンク	メンチカツ 焼きビーフン 春雨とほうれん草のナムル 蜂蜜ヨーグルト 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	キムチスープ スクランブルエッグ ポテチキ ペペロンチーノ 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	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 納豆 牛乳・ソフトドリンク	ビーフジンジャー 肉じゃが だし巻き卵 鯖の塩焼き 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・温玉・納豆 牛乳・ソフトドリンク	ウインナー 野菜コロッケ 冷奴 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	朝カレー たこキャベツフライ 小松菜のゆず和え 切干大根 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

昼食	 12:40 \$ 13:10	A定食	鶏竜田揚げ定食 766 kcal	グリルチキンフレッシュトマト 824 kcal	豚ひれたれかつ丼 624 kcal	叉焼目玉焼き丼 686 kcal	チキンの香草パン粉焼き 908 kcal	油淋鶏 811 kcal	焼き鳥丼 766 kcal
		B定食	オムハヤシ 913 kcal	麻婆豆腐丼 780 kcal	銀鮭の塩麹漬け焼き 708 kcal	海老天丼 683 kcal	大盛チャーハン 591 kcal	アメリカンソーススパゲティ 481 kcal	オイスター葱焼きそば 543 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 913 kcal	
		麺定食	きつねうどん 322 kcal	混ぜそば 420 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 白菜と胡瓜のなめたけ和え ライス・味噌汁	海鮮焼売 海藻サラダ ライス・味噌汁

夕食	 16:30 \$ 18:30	A定食	野菜たっぷりピビンバ丼 630 kcal	ビーフシチュー 776 kcal	チキंगाリックチキン 826 kcal	和風おろしハンバーグ 605 kcal	かき揚げうどん 491 kcal	カレーピラフドリア風 790 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	すりみ天串 ミックスサラダ スープ ライス	プリン ミックスサラダ スープ 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	アメリカンドック	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のが良い。

#### 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と
- ③不眠には牛乳やハーフティーを
- ④気分転換を大切に

	9月19日 月	9月20日 火	9月21日 水	9月22日 木	9月23日 金	9月24日 土	9月25日 日	
朝食	 7:00 \$ 8:00	ベーコン スクランブルエッグ 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 納豆 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 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 納豆 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 納豆 牛乳・ソフトドリンク	焼き鳥 鯖の塩焼き 厚焼き玉子 けんちん汁 グリーンサラダ みかん 塩辛 ライス・温玉・納豆 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 納豆 牛乳・ソフトドリンク	ウインナー ジャーマンポテト そうめん 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

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	回鍋肉丼 778 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	鰹の葱味噌焼き 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	混ぜそば 420 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	はちみつレモンゼリー イカリングフライ 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	ビーフマト パスタ 744 kcal	タンドリーチキン丼 719 kcal	豚肉の生姜炒め 811 kcal	たらんぼの日 シェフ特別が作る 干焼蝦仁	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	お好み焼き串 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	おでん 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 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	鶏竜田揚げ	おにぎり3種	あげもち	太巻き	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

- 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26日 月	9月27日 火	9月28日 水	9月29日 木	9月30日 金	10月1日 土	10月2日 日
朝食		ミートボール 赤魚の塩焼き じゃがバター とろろ 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	ウインナードック 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 納豆 牛乳・ソフトドリンク	担々胡麻鍋 ミートオムレツ ポテト バジルパスタ グリーンサラダ ポタージュスープ パン4種 納豆 牛乳・ソフトドリンク	チキンナゲット 塩焼きそば ほうれん草納豆和え バナナ 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	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・温玉・納豆 牛乳・ソフトドリンク	ソーセージカツ 煮卵 焼きビーフン エビとカリフラワーマヨ和え 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	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 納豆 牛乳・ソフトドリンク
	7:00 S 8:00							

昼食		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	チキンレモンペッパー 焼き	帯広風豚丼
			778 kcal	786 kcal	702 kcal	765 kcal	838 kcal	753 kcal	673 kcal
		B定食	天井	白身魚の竜田揚げ おろしポン酢かけ	豚ひれたれかつ	五目黒炒飯&エビチリ	ミックスフライ	ビーフストロガノフ	竹輪天ぷらうどん
		763 kcal	641 kcal	624 kcal	656 kcal	690 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	混ぜそば	醤油ラーメン	塩ラーメン	担々麺	味噌ラーメン			
322 kcal	420 kcal	448 kcal	431 kcal	518 kcal	476 kcal				
副菜	白身フライ 豚肉と小松菜のごま和え ライス・味噌汁	キーマコロッケ 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 ブロッコリーの明太マヨ ライス・味噌汁	チリコンカン もやしのナムル ライス・味噌汁	こんにゃく金平 イカともずくのわさび和え ライス・味噌汁	鯡の唐揚げ オクラとツナの辛し和え ライス・味噌汁	イカリングフライ ブロッコリーと人参のカレー和え ライス・味噌汁		

夕食		A定食	豚肉の胡麻味噌焼き	牛丼	焼肉 フェスティバル	焼豚目玉焼き丼	野菜のかき揚げうどん	ブルコギ丼	ヒレカツ
		691 kcal	740 kcal	668 kcal		566 kcal	761 kcal	735 kcal	
副菜	海鮮焼売 ミックスサラダ スープ ライス	お好み焼き串 ミックスサラダ スープ ライス	豚肉と里芋と大根の煮物 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		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		
16:30 S 18:30									
夜食	21:00 ~ 21:15	パン2種	ソース焼きそば	おにぎり3種		中華粽	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!!~~~~

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。

