



		12月12日 月	12月13日 火	12月14日 水	12月15日 木	12月16日 金	12月17日 土	12月18日 日
朝食		ベーコン 鯖の塩焼き じゃが芋炒め 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	焼売 さつま揚げと大根の煮物 とろろ芋 オレンジ 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	ウインナー ミートオムレツ ポテト カルボナーラスパゲティ 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	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 赤魚の塩焼き 厚焼き玉子 豚汁 グリーンサラダ オレンジ ライス・塩辛 生卵 牛乳・ソフトドリンク	ウインナードック 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	なんこつつくね 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		A定食	豚焼肉丼	焼き餃子定食	ヒレカツ	鶏肉の南部焼き	チャイニーズチキン丼	油淋鶏	豚肉の葱塩炒め丼
			622 kcal	790 kcal	735 kcal	791 kcal	885 kcal	811 kcal	683 kcal
		B定食	鮭のクリームソース パスタ	牛肉柳川丼	親子丼	鮭のマヨネーズ焼き	チーズハンバーグ	麻婆豆腐丼	カレー南蛮うどん
			675 kcal	590 kcal	600 kcal	715 kcal	732 kcal	780 kcal	486 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	担々麺	きつねうどん	醤油ラーメン	塩ラーメン	混ぜそば	味噌ラーメン			
	518 kcal	322 kcal	448 kcal	431 kcal	420 kcal	476 kcal			
副菜	海藻サラダ コーンコロケ ライス・味噌汁	アセロラゼリー 卵ともやしの炒め物 ライス・味噌汁	豚肉となめこの中華和え にしんの甘露煮 ライス・味噌汁	胡瓜わかめの酢の物 春巻き ライス・味噌汁	ホウレン草のお浸し 焼き餃子 ライス・味噌汁	ごぼうサラダ ホッケフライ ライス・味噌汁	豆腐サラダ カニクリームコロケ ライス・味噌汁		

夕食		A定食	チキンフリッター オーロラソース		鶏めし丼	葱たっぷりおろし カツ丼		野菜ゴロゴロ ハヤシライス	鶏の鶏唐揚げ チリマヨソース
			888 kcal		837 kcal	778 kcal		822 kcal	709 kcal
副菜	肉団子の根菜煮 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	南瓜のそぼろ煮 ミックスサラダ スープ ライス	ミカンゼリー ミックスサラダ 味噌汁 ライス				
夜食	21:00 ~ 21:15	パン	ソース焼きそば	おにぎり	肉まん	おにぎり	パン		

★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

12月が旬の食材


おもな栄養素


- オレンジ
 - ねぎ
 - ほうれんそう
 - みつば
 - かに
- … ビタミンC、カリウム
 - … 食物繊維、カルシウム、鉄
 - … ビタミンA、ビタミンE、葉酸、鉄
 - … ビタミンA、鉄、食物繊維
 - … タンパク質、亜鉛、ビタミンE


効用

- 高血圧予防、美肌効果、疲労回復
- 疲労回復、肩こり解消、風邪予防
- ガン予防、美肌効果、風邪予防
- 食欲増進、不眠症改善、視力改善
- 骨粗鬆症予防、動脈硬化予防、味覚障害予防



		12月19日 月	12月20日 火	12月21日 水	12月22日 木	12月23日 金	12月24日 土	12月25日 日
朝食	 7:00 \$ 8:00	ミートボール 鱈塩焼き ほうれん草とベーコンの炒め みかんヨーグルト グリーンサラダ 味噌汁 ライス・パン 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 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	モヤシ鍋 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	鶏のから揚げ 東村山黒焼きそば 海苔とほうれん草のナムル パインヨーグルト 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	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 味噌汁 ライス・キムチ 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卵炒め 小松菜の胡麻和え 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 モヤシとハムの和え物 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

昼食	 12:40 \$ 13:10	A定食	イタリアンポークカツレツ 647 kcal	照焼チキンマヨソース 794 kcal	牛肉と野菜サムジャン炒め 593 kcal	ハンバーグ照焼き丼 780 kcal	鶏肉のトマト味噌焼き 828 kcal	焼豚目玉焼き丼 642 kcal	焼き鳥丼 766 kcal	
		B定食	白身魚のポテトチーズ焼き 651 kcal	牛焼肉丼 679 kcal	エビカツレツ 666 kcal	オム焼きそば 583 kcal	トルコライス 725 kcal	スパゲティーカルボナーラ 610 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	担々麺 518 kcal	きつねうどん 322 kcal	醤油ラーメン 448 kcal	塩ラーメン 431 kcal	混ぜそば 420 kcal			
		副菜	海鮮大焼売 豚肉と野菜のキムチ和え 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 中華風冷奴 ライス・味噌汁	厚揚げそぼろ煮 トマト練乳ソースかけ ライス・味噌汁	ホッケフライ ごぼうサラダ ライス・味噌汁	麻婆春雨 白菜と胡瓜のなめ茸和え 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	明太子バタースパゲティー 418 kcal	根室名物エスカロップ 736 kcal	カレーピラフドリア風 790 kcal	信州名物鶏肉の山城焼き 852 kcal	味噌野菜ラーメン 442 kcal	牛肉と野菜のクッパ 709 kcal	ヒレカツ 709 kcal
		副菜	野菜コロッケ 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	揚げたご焼き 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	小鉢 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	フランクフルト	焼きおにぎり	稲荷ずし	おにぎり	パン	
----	---------------	--	----	---------	--------	------	------	----	--

★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。

今回は、「タンパク質」についてです。

栄養豆知識



筋肉や臓器、皮膚など体の主成分として重要な栄養素です。酵素やホルモンの材料にもなります。

- 多く含まれる食品は？ **肉類** 鶏ささみ・豚ひれ肉・牛もも赤身肉 **大豆製品** 納豆 **穀類** そば・スパゲティー **魚介類** 黒マグロ赤身・カツオ
- 効率アップの食べ方は？ たんぱく質の代謝にはビタミンB群が欠かせません。ビタミンBが不足だと、タンパク質を摂取しても体内でうまく利用できません。適度な運動が大切で、激しい運動をする人はより多くのタンパク質を摂取する必要があります。一方、運動不足が続くことでタンパク質の利用効率が悪くなり、必要量が増してしまいます。とくに成長期には運動が大切だとされています。
- 体内での働きは？ 人体そのものになる、筋肉や臓器などの体を構成する細胞の主成分がタンパク質です。物質運搬や情報伝達にも欠かせません。全身に酸素を運ぶヘモグロビン、網膜で光を認識するロドプシン、鉄を貯蔵するフェリチンなどもタンパク質の一種です。