




# weekly Menu

		1月9日 月	1月10日 火	1月11日 水	1月12日 木	1月13日 金	1月14日 土	1月15日 日
朝食	 7:00 \$ 8:00	ベーコン 鯖の塩焼き  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 きんぴらごぼう  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  グリーンサラダ ポタージュース 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  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	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

昼食	 12:40 \$ 13:10	A定食	豚焼肉丼	焼き餃子定食		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		791 kcal	885 kcal	811 kcal	683 kcal
		B定食			親子丼		チーズハンバーグ	麻婆豆腐丼	カレー南蛮うどん
				600 kcal		732 kcal	780 kcal	486 kcal	
		カレー定食					ポークカレー	ビーフカレー	
					877 kcal	824 kcal			
麺定食					担々麺	味噌ラーメン			
					518 kcal	476 kcal			
副菜		海藻サラダ	アセロラゼリー	豚肉となめこの中華和え	胡瓜わかめの酢の物	ハウレン草のお浸し	ごぼうサラダ	豆腐サラダ	
		コーンコロッケ	卵ともやしの炒め物	にしんの甘露煮	春巻き	焼き餃子	アジフライ	カニクリームコロッケ	
		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	 16:30 \$ 18:30	A定食	チキンフリッター	特製牛丼	鶏めし丼	ねぎたっぷり	醤油野菜ラーメン	野菜ゴロゴロ	鶏の唐揚げ
			888 kcal	740 kcal	837 kcal	778 kcal	495 kcal	822 kcal	943 kcal
副菜		肉団子の根菜煮	海鮮団子串	おでん	白滝の五目炒め煮	プリン	南瓜のそぼろ煮	みかんゼリー	
		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	スープ	スープ	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 ~ 21:15		パン2種	ソース焼きそば	おにぎり2種	パン・おにぎり	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、味噌汁が付きです。

★ 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。

# weekly Menu

|    |                                                                                                         | 1月16日 月                                                                                     | 1月17日 火                                                                                   | 1月18日 水                                                                           | 1月19日 木                                                                                        | 1月20日 金                                                                             | 1月21日 土                                                                                        | 1月22日 日                                                                              |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | <br>7:00<br>\$<br>8:00 | ミートボール<br>鱈塩焼き<br>ほうれん草とベーコンの炒め<br>みかんヨーグルト<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>ライス・パン<br>生卵<br>牛乳・ソフトドリンク | ササミカツ<br>焼きピーマン<br>豚肉とキャベツの炒め<br>グレープフルーツ<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>ライス・パン<br>納豆<br>牛乳・ソフトドリンク | モヤシ鍋<br>スクランブルエッグ<br>ポテト<br>ナポリタン<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>ライス・パン<br>納豆<br>牛乳・ソフトドリンク | 鶏のから揚げ<br>東村山黒焼きそば<br>海苔とほうれん草のナムル<br>パインヨーグルト<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>ライス・パン<br>納豆<br>牛乳・ソフトドリンク | 豚肉の生姜炒め<br>鱈の塩焼き<br>だし巻き玉子<br>肉じゃが<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>ライス・キムチ<br>生卵<br>牛乳・ソフトドリンク | ハンバーグ<br>きくらげともやしのお炒め<br>小松菜の胡麻和え<br>スパゲティーサラダ<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>ライス・パン<br>生卵<br>牛乳・ソフトドリンク | 朝カレー<br>ポテチキ<br>モヤシとハムの和え物<br>タマゴサラダ<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>ライス・パン<br>納豆<br>牛乳・ソフトドリンク |

|    |                                                                                                           |       |                                 |                                    |                              |                                  |                             |                                |                                     |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|---------------------------------|------------------------------------|------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|-------------------------------------|
| 昼食 | <br>12:40<br>\$<br>13:10 | A定食   | イタリアンポーク<br>カツレツ<br>647 kcal    | 照焼チキンマヨソース<br>794 kcal             | 牛肉と野菜サムジャン<br>炒め<br>593 kcal | ハンバーグ照焼き丼<br>780 kcal            | 鶏肉のトマト味噌焼き<br>828 kcal      | 焼豚目玉焼き丼<br>642 kcal            | 焼き鳥丼<br>766 kcal                    |
|    |                                                                                                           | B定食   | 白身魚のポテト<br>チーズ焼き<br>651 kcal    | 牛焼肉丼<br>679 kcal                   | エビカツレツ<br>666 kcal           | オム焼きそば<br>583 kcal               | トルコライス<br>725 kcal          | スパゲティー<br>カルボナーラ<br>610 kcal   | 焼うどん<br>358 kcal                    |
|    |                                                                                                           | カレー定食 | チキンカレー<br>702 kcal              | ラム肉カレー<br>703 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          | チキンカレー<br>702 kcal             |                                     |
|    |                                                                                                           | 麺定食   | 担々麺<br>518 kcal                 | きつねうどん<br>322 kcal                 | 醤油ラーメン<br>448 kcal           | 塩ラーメン<br>431 kcal                | 混ぜそば<br>420 kcal            | 味噌ラーメン<br>476 kcal             |                                     |
|    |                                                                                                           | 副菜    | 海鮮大焼売<br>豚肉と野菜のキムチ和え<br>ライス・味噌汁 | キーマコロッケ<br>フルーツキャロットゼリー<br>ライス・味噌汁 | いわしのかつお煮<br>中華風冷奴<br>ライス・味噌汁 | 厚揚げそぼろ煮<br>トマト練乳ソースかけ<br>ライス・味噌汁 | ホッケフライ<br>ごぼうサラダ<br>ライス・味噌汁 | 麻婆春雨<br>白菜と胡瓜のなめ茸和え<br>ライス・味噌汁 | イカリングフライ<br>海苔とホウレン草のナムル<br>ライス・味噌汁 |

|    |                                                                                                            |     |                                 |                                      |                                 |                                  |                               |                               |                                |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|----------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| 夕食 | <br>16:30<br>\$<br>18:30 | A定食 | 明太子バター<br>スパゲティー<br>418 kcal    | 根室名物エスカロップ<br>736 kcal               | たらんぼの日<br>青雲カレー                 | 鶏肉の山賊焼き<br>850 kcal              | 味噌野菜ラーメン<br>442 kcal          | 牛肉と野菜のクッパ<br>709 kcal         | ヒレカツ<br>709 kcal               |
|    |                                                                                                            | 副菜  | 野菜コロッケ<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | 海鮮ボールと大根の煮物<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | 揚げたこ焼き<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | もち巾着の煮物<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | アイス風デザートパニラ<br>ミックスサラダ<br>ライス | 揚げ餃子<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | ヨーグルト<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2種                          | パン・おにぎり                          | 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。あらかじめご了承のほど、よろしくお願いたします。

★定食には小鉢が2品、ライス、味噌汁が付きです。


★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。

|    |   | 1月23日 月  | 1月24日 火   | 1月25日 水   | 1月26日 木   | 1月27日 金   | 1月28日 土   | 1月29日 日  |
|----|---|--|---|---|---|---|---|--|
| 朝食 | <br>7:00<br>\$<br>8:00 | ベーコン<br>スクランブルエッグ<br>アメリカンワッフル<br>キウイヨーグルト<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>ライス・パン<br>生卵<br>牛乳・ソフトドリンク | 牛肉と厚揚げのオイスター炒め<br>筑前煮<br>湯豆腐<br>バナナ<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>ライス・パン・味噌汁<br>納豆<br>牛乳・ソフトドリンク | 鶏肉のクリーム煮<br>スパニッシュオムレツ<br>ポテト<br>ペペロンチーノ<br>グリーンサラダ<br>ポタージュスープ<br>パン4種<br>生卵<br>牛乳・ソフトドリンク | チキンナゲット<br>焼き豚骨ラーメン<br>南瓜煮<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>納豆<br>牛乳・ソフトドリンク | スモークチキン<br>厚焼き玉子<br>とろろ芋<br>ちゃんこ鍋<br>グリーンサラダ<br>塩辛<br>ライス<br>生卵<br>牛乳・ソフトドリンク | 肉団子<br>もち巾着の煮物<br>小松菜の柚和え<br>ひじき煮<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>ライス・パン<br>生卵<br>牛乳・ソフトドリンク | ウインナードック<br>煮玉子<br>ブロッコリーと人参のカレー和え<br>フルーツカクテル<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>ライス・パン<br>納豆<br>牛乳・ソフトドリンク |

| 昼食 | <br>12:40<br>\$<br>13:10 | A定食   | 麻婆焼きそば<br>641 kcal                   | 鶏肉カレー風味焼き<br>807 kcal    | 豚丼<br>733 kcal                    | ミートソース<br>スパゲティ<br>640 kcal  | 札幌名物ジンギスカン<br>713 kcal           | チキンステーキ<br>レモンベツパー焼き<br>kcal     | ネギチャーシュー丼<br>450 kcal            |
|----|---|-------|--------------------------------------|--------------------------|-----------------------------------|------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
|    |   | B定食   | 鮭の葱味噌焼き<br>687 kcal                  | シーフードピラフ<br>480 kcal     | 黒炒飯<br>662 kcal                   | 豚肉のキムチ<br>マヨネーズ丼<br>878 kcal | 鶏天と豆腐の揚げ出し<br>894 kcal           | ホキの唐揚げ<br>野菜あんかけ<br>kcal         | 上海焼きそば<br>509 kcal               |
|    |   | カレー定食 | 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               | チキンカレー<br>702 kcal               |                                  |
|    |   | 麺定食   | 担々麺<br>518 kcal                      | きつねうどん<br>322 kcal       | 醤油ラーメン<br>448 kcal                | 塩ラーメン<br>431 kcal            | 混ぜそば<br>420 kcal                 | 味噌ラーメン<br>476 kcal               |                                  |
|    |   | 副菜    | 豚肉と小松菜のごま和え<br>里芋の味噌そぼろあん<br>ライス・味噌汁 | 青りんごゼリー<br>焼売<br>ライス・味噌汁 | ささみと小松菜の味噌和え<br>いわしの梅煮<br>ライス・味噌汁 | イカと胡瓜の中華和え<br>大学芋<br>ライス・味噌汁 | 大根とツナの和風サラダ<br>じゃがバター<br>ライス・味噌汁 | チキンとブロッコリーのサラダ<br>春巻き<br>ライス・味噌汁 | 豚肉と野菜のキムチ和え<br>牛肉コロッケ<br>ライス・味噌汁 |

| 夕食 | <br>16:30<br>\$<br>18:30 | A定食  | デミたまハンバーグ丼<br>669 kcal         | 野菜たっぷり<br>ピピンバ丼<br>630 kcal       | 鍋の祭典    | 豚肉の胡麻<br>味噌焼き<br>691 kcal      | 野菜のかき揚げうどん<br>566 kcal               | エビたま丼<br>kcal                      | 金平ご飯<br>鶏照り焼き丼<br>670 kcal             |
|----|---|------|--------------------------------|-----------------------------------|---------|--------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|--|
|    |   | 副菜   | お好み焼き<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 |         | すりみ天串<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>スープ<br>ライス | 湯豆腐ねぎだれかけ<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | ふろふき大根キノコあんかけ<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 | 肉まん                            | おにぎり2種                            | パン・おにぎり | 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をなく食べるようにしましょう。

|    |  | 1月30日 月  | 1月31日 火   | 2月1日 水   | 2月2日 木  | 2月3日 金   | 2月4日 土   | 2月5日 日   |
|----|--|--|---|--|---|--|--|--|
| 朝食 | <br>7:00<br>S<br>8:00 | あげもち<br>鯖の塩焼き<br>野菜炒め<br>ハチミツヨーグルト<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>ライス・パン<br>生卵<br>牛乳・ソフトドリンク | チキンカレー炒め煮<br>春巻き<br>レンコンと人参の金平<br>キウイフルーツ<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>ライス・パン<br>納豆<br>牛乳・ソフトドリンク | キムチスープ<br>スクランブルエッグ<br>ポテト<br>和風パスタ<br>グリーンサラダ<br>パン4種<br>生卵<br>牛乳・ソフトドリンク | 鶏のから揚げ<br>焼うどん小倉風<br>里芋とがんもの煮物<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>納豆<br>牛乳・ソフトドリンク | ビーフチーズジンジャー<br>鯖の照焼<br>だし巻き玉子<br>肉じゃが<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>ライス・キムチ<br>生卵<br>牛乳・ソフトドリンク | ウインナー<br>フライドポテト<br>ひじき煮<br>ポテトサラダ<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>ライス・パン<br>生卵<br>牛乳・ソフトドリンク | 朝カレー<br>牛コロッケ<br>竹輪のおかか煮<br>ブロッコリー洋風胡麻和え<br>グリーンサラダ<br>味噌汁<br>ライス・パン<br>納豆<br>牛乳・ソフトドリンク |

|    |  |   |                                   |                                |  |                                 |                        |                                 |
|----|--|---|-----------------------------------|--------------------------------|--|---------------------------------|------------------------|---------------------------------|
| 昼食 | <br>12:40<br>S<br>13:10 | A定食<br>鶏のごまだれ焼き<br>699 kcal                   | カレーピラフドリア風<br>838 kcal            | 鶏竜田揚げ定食<br>766 kcal            | ボローニャ風とんかつ<br>853 kcal                   | 鶏唐揚げ胡麻マヨソース<br>886 kcal         | 回鍋肉丼<br>778 kcal       | 鶏肉の七味味噌マヨ焼き<br>858 kcal         |
|    |  | B定食<br>天丼<br>763 kcal                         | ミックスプレート<br>731 kcal              | 麻婆豆腐丼<br>780 kcal              | 鯖の竜田揚げ<br>811 kcal                       | カニカマ入りふわふわ玉子のあんかけ御飯<br>616 kcal | デミハンバーグパスタ<br>694 kcal | 竹輪天ぷらうどん<br>498 kcal            |
|    |  | カレー定食<br>ラム肉カレー<br>703 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                       | チキンカレー<br>702 kcal              | ラム肉カレー<br>703 kcal     |                                 |
|    |  | 麺定食<br>担々麺<br>518 kcal                        | きつねうどん<br>322 kcal                | 醤油ラーメン<br>448 kcal             | 塩ラーメン<br>431 kcal                        | 混ぜそば<br>420 kcal                | 味噌ラーメン<br>476 kcal     |                                 |
|    |  | 副菜<br>モヤシとほうれん草のナムル<br>イカと野菜のバター炒め<br>ライス・味噌汁 | フルーツキャロットゼリー<br>白身魚フライ<br>ライス・味噌汁 | カニ風味サラダ<br>イワシのカツオ煮<br>ライス・味噌汁 | チーズビーンズサラダ<br>蓮根とえりんぎのオイスター炒め<br>ライス・味噌汁 | 春雨の胡麻風味サラダ<br>メンチカツ<br>ライス・味噌汁  | イカマリネ<br>鶏天<br>ライス・味噌汁 | 杏仁フルーツ<br>ポテトの磯チーズ和え<br>ライス・味噌汁 |

|                        |  |   |                             |                                      |                                     |                               |                               |                                |
|------------------------|--|---|-----------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| 夕食                     | <br>16:30<br>S<br>18:30 | A定食<br>豚肉のクリームスパゲティー<br>586 kcal          | 豚丼<br>770 kcal              | ヤンニョムチキン<br>782 kcal                 | 叉焼目玉焼き丼<br>686 kcal                 | 広東麺<br>473 kcal               | ビーフシチュー<br>741 kcal           | 鶏肉と野菜のあったかポトフ<br>694 kcal      |
|                        |  | 副菜<br>カニクリームコロッケ<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | 焼売<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | 豚肉と里芋と大根の煮物<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | エビと小松菜の卵とじ<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | アイス風デザートイチゴ<br>ミックスサラダ<br>ライス | 焼き餃子<br>ミックスサラダ<br>スープ<br>ライス | ヨーグルト<br>ミックスサラダ<br>味噌汁<br>ライス |
| 夜食<br>21:00 ~<br>21:15 |  | パン2種                                      | 鴨ねぎ串                        | おにぎり2種                               | パン・おにぎり                             | 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、味噌汁が付きです。

★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ことで良い。

#### 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