

		2月6日 月	2月7日 火	2月8日 水	2月9日 木	2月10日 金	2月11日 土	2月12日 日
朝食	 7:00 \$ 8:00	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

昼食	 12:40 \$ 13:10	A定食	豚焼肉丼 622 kcal	焼き餃子定食 790 kcal	ヒレカツ 735 kcal	鶏肉の南部焼き 791 kcal	チャイニーズチキン丼 885 kcal	油淋鶏 811 kcal	豚肉の葱塩炒め丼 683 kcal
		B定食	鮭のクリームソース パスタ 675 kcal	牛肉柳川丼 590 kcal	親子丼 600 kcal	鮭のマヨネーズ焼き 715 kcal	チーズハンバーグ 732 kcal	麻婆豆腐丼 780 kcal	カレー南蛮うどん 486 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	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	味噌ラーメン 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	 16:30 \$ 18:30	A定食	チキンフリッター オーロラソース 888 kcal	特製牛丼 740 kcal	鶏めし丼 837 kcal	ねぎたっぷり おろしかつ 778 kcal	醤油野菜ラーメン 495 kcal	野菜ゴロゴロ ハヤシライス 822 kcal	鶏の唐揚げ チリマヨソース 943 kcal
		副菜	肉団子の根菜煮 ミックスサラダ スープ ライス	海鮮団子串 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 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	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	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。あらかじめご了承のほど、よろしくお願いいたします。

★定食には小鉢が2品、ライス、味噌汁がつきます。

★ お米は道産米を使用しております。

ポイント



～・・・ 寒さ対策の食事 ～・・・

寒い冬、寒さで勉強に集中できないなんてことも・・・。

根菜類は身体を温めてくれる働きがあります。(じゃが芋・さつま芋・人参・大根・蓮根・山芋等)

また、味噌にも身体を温めてくれる働きがあるので、根菜を入れた味噌汁は最高です！



		2月13日 月	2月14日 火	2月15日 水	2月16日 木	2月17日 金	2月18日 土	2月19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 鯖の塩焼き 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 ボークカツレツ 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	焼うどん 358 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	ボークカレー 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	味噌ラーメン 476 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	イカリングフライ 海苔とほうれん草のナムル 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	たらんぼの日 北嶺丼	根室名物エスカロップ 736 kcal	鶏肉の山賊焼き 850 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	チョコレート ミックスサラダ スープ ライス	揚げたこ焼き 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	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

夜食	21:00 ~ 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、「基礎代謝量と身体活動量」についてです。

消費エネルギーのほとんどは、基礎代謝と身体活動(生活活動+運動)に使われます。

基礎代謝は体の諸条件や環境によって変わります。

若いほど、筋肉質なほど基礎代謝が高い …… 基礎代謝とは血液循環、呼吸、消化・吸収など、生きていくために最低限必要なエネルギーです。

30・40歳代では男性1516kcal、女性1144kcalとなります。

身体活動エネルギーとは …… 基礎代謝以外のエネルギー消費で、計画的・意図的に行われる「運動」と、運動以外「生活活動」の合計です。

運動は、息がはずむ程度の強さで1日30分以上、週に最低3~4回が目標です。

血行改善、心肺機能を高め、動脈硬化や肥満予防に役立ちます。



		2月20日 月	2月21日 火	2月22日 水	2月23日 木	2月24日 金	2月25日 土	2月26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 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 バナナ 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	チキンナゲット 焼き豚骨ラーメン 南瓜煮 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	スモークチキン 厚焼き玉子 とろろ芋 ちゃんこ鍋 グリーンサラダ 塩辛 ライス 生卵 牛乳・ソフトドリンク	肉団子 もち巾着の煮物 小松菜の柚和え 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	ウインナードック 煮玉子 ブロッコリーと人参のカーレー和え フルーツカクテル 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

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

夕食	 16:30 \$ 18:30	A定食	デミたまハンバーグ丼 669 kcal	野菜たっぷり ビビンバ丼 630 kcal	温玉ねぎ塩ザンギ丼 951 kcal	豚肉の胡麻 味噌焼き 691 kcal	野菜のかき揚げうどん 566 kcal	エビたま丼 kcal	金平ご飯 鶏照り焼き丼 670 kcal
		副菜	お好み焼き 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	味噌バター肉じゃが 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	アイス風デザートチョコ ミックスサラダ スープ ライス	湯豆腐ねぎだれかけ ミックスサラダ スープ ライス	ふろふき大根キノコあんかけ ミックスサラダ 味噌汁 ライス
夜食	21:00 ~ 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、味噌汁がつきます。

★ お米は道産米を使用しております。

食材図鑑 2月が旬の食材

おもな栄養素

- キウイフルーツ ... ビタミンC、ビタミンE、カリウム
- ライム ... ビタミンC、カリウム
- カワラワケ ... ビタミンC、葉酸、カリウム
- マグロ ... タンパク質、DHA、ナイアシン
- さざえ ... 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
- 美肌効果、疲労回復、ストレス解消
- 貧血予防、ガン予防、美肌効果
- 動脈硬化予防、脳卒中予防、記憶力向上
- 美肌効果、老化抑制、骨粗鬆症予防



		2月27日 月	2月28日 火	3月1日 水	3月2日 木	3月3日 金	3月4日 土	3月5日 日
朝食	 7:00 S 8:00	あげもち 鯖の塩焼き 野菜炒め ハチミツヨーグルト 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	チキンカレー炒め煮 春巻き レンコンと人参の金平 キウイフルーツ 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	キムチスープ スクランブルエッグ ポテト 和風パスタ 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 焼うどん小倉風 里芋とがんもの煮物 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	ビーフチーズジンジャー 鯖の照焼 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	ウインナー フライドポテト ひじき煮 ポテトサラダ 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 牛コロッケ 竹輪のおかか煮 ブロッコリー洋風胡麻和え 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

昼食	 12:40 S 13:10	A定食	鶏のごまだれ焼き	カレーピラフドリア風	お弁当	ボローニャ風とんかつ	鶏唐揚げ胡麻マヨソース	回鍋肉丼	鶏肉の七味味噌マヨ焼き
			699 kcal	838 kcal		853 kcal	886 kcal	778 kcal	858 kcal
		B定食	天井	ミックスプレート		811 kcal	616 kcal	694 kcal	498 kcal
		カレー定食	ラム肉カレー	シーフードカレー		824 kcal	702 kcal	703 kcal	
		麺定食	担々麺	きつねうどん		431 kcal	420 kcal	476 kcal	
副菜	モヤシとほうれん草のナムル イカと野菜のバター炒め ライス・味噌汁	フルーツキャロットゼリー 白身魚フライ ライス・味噌汁	チーズビーンズサラダ 蓮根とえりんぎのオイスター炒め ライス・味噌汁	春雨の胡麻風味サラダ メンチカツ ライス・味噌汁	イカマリネ 鶏天 ライス・味噌汁	杏仁フルーツ ポテトの磯チーズ和え ライス・味噌汁			

夕食	 16:30 S 18:30	A定食	牛・豚カルビ もりもり祭	豚丼	ヤンニョムチキン	又焼目玉焼き丼	広東麺	ビーフシチュー	鶏肉と野菜のあったかポトフ
		副菜		焼売 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	エビと小松菜の卵とじ ミックスサラダ スープ ライス	アイス風デザートイチゴ ミックスサラダ ライス	焼き餃子 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
夜食	21:00 ~ 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、味噌汁がつかます。

★ お米は道産米を使用しております。

ポイント



～～～ 発酵食品は体に良いため、積極的に食べましょう!! ～～～

腸内の善玉菌は、発酵食品をとることで活性化されます。日々の食事に取り入れ腸内から体を元気にしていきましょう。

善玉菌には乳酸菌や・納豆菌などがあります。腸内の環境を整えたり、免疫力を高め病気などになりにくくします。

発酵食品⇒味噌・ヨーグルト・チーズ・納豆・漬物・酢など・

