



平成29年 5月献立



日	5月1日				5月2日				5月3日				5月4日				5月5日				5月6日				5月7日				5月8日			
曜日	月				火				水				木				金				土				日				月			
朝食	ご飯 パン ジャム・マーガリン				ご飯・パン お吸物 ジャム・マーガリン				バイキング																ご飯 パン ジャム・マーガリン 肉団子のチリソース スパゲティサラダ 野菜サラダ 飲み物							
	ウインナー ポテトサラダ 野菜サラダ 飲み物				ホッケの塩焼き ひじき煮 ご飯セット 牛乳																											
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g																	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
	男子	938	24.8	28.8	2.1	775	33.9	16.8	2.4																	869	22.4	19.9	1.2	763	18.6	18.1
女子	832	21.0	27.0	2.1	669	30.1	15.0	2.4																	A とんこつラーメン				ギョーザ 野菜サラダ ご飯			
昼食	A たぬきうどん				A のり唐弁風井																				A とんこつラーメン							
朝食	かぼちゃ天 ほうれん草のお浸し 鮭・若布ご飯				ピリ辛こんにゃく グレープフルーツゼリー 高野豆腐・人参の味噌汁																				A とんこつラーメン							
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g																	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
	A男子	829	20.2	12.0	5.3	915	25.4	26.2	4.7																	818	23.9	18.6	3.9	712	20.1	16.8
A女子	723	16.4	10.2	5.3	809	21.6	24.4	4.7																								
B男子																																
B女子																																
夕食	A ミックスフライ				チキンハヤシ コロッケ 野菜サラダ 福新漬け 牛乳																A ハンバーグデミグラスソース											
	B 鯖の味噌煮																															
朝食	あんかけ豆腐 もやし中華和え ご飯 若布・玉葱の味噌汁																								B さんまの竜田揚げ 筍と厚揚げのうま煮 小松菜のお浸し ご飯 にら・玉子の味噌汁							
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g																	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
	A男子	945	22.5	23.4	3.8	975	27.1	29.4	3.1																	953	27.7	38.2	4.5	1083	32.7	40.6
A女子	839	18.7	21.6	3.8	869	23.3	27.6	3.1																	847	23.9	36.4	4.5	977	28.9	38.8	4.6
B男子	1001	32.7	31.5	4.1																												
B女子	895	28.9	29.7	4.1																												



開寮日

閉寮日

いつもご利用いただきましてありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。 ユーレストジャパン株式会社



平成29年 5月献立



日	5月9日				5月10日				5月11日				5月12日				5月13日				5月14日				5月15日				5月16日											
曜日	火				水				木				金				土				日				月				火											
朝食	ご飯・パン お吸物 ジャム・マーガリン				ご飯 パン ジャム・マーガリン				ご飯・パン じゃがいも・葱の味噌汁 ジャム・マーガリン				ご飯 パン ジャム・マーガリン				筍ご飯・パン 厚揚げ・葱の味噌汁 ジャム・マーガリン				ご飯・パン キャベツ・人参の味噌汁 ジャム・マーガリン				ご飯 パン ジャム・マーガリン				ご飯・パン お吸物 ジャム・マーガリン											
	鮭の塩焼き 卵の花 ご飯セット 牛乳				スクランブルエッグ じゃがいものカレー炒め 野菜サラダ 飲み物				厚揚げとキャベツの味噌炒め 白菜のお浸し ご飯セット 牛乳				チキンナゲット ツナと玉子のマヨネーズ和え 野菜サラダ 飲み物				白身魚フライ 切干大根 ご飯セット 牛乳				もやしと卵炒め 五目豆 ご飯セット 牛乳				ミートボール チーズスクランブル 野菜サラダ 飲み物				鯖の塩焼き キャベツの松前和え ご飯セット 牛乳											
栄養価	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分				
	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g				
男子	836	36.3	20.3	3.0	718	21.0	37.5	2.2	823	27.8	20.9	3.2	1020	28.3	35.5	1.9	946	32.3	22.9	3.7	892	30.7	22.5	2.7	956	30.5	27.1	1.9	837	30.4	25.2	2.5								
女子	730	32.5	18.5	3.0	612	17.2	35.7	2.2	717	24.0	19.1	3.2	914	24.5	33.7	1.9	840	28.5	21.1	3.7	786	26.9	20.7	2.7	850	26.7	25.3	1.9	731	26.6	23.4	2.5								
昼食	A ピビンバ丼				A 塩パスタ				A ピリ辛豚葱胡麻クッパ				A かき揚げうどん				A 炒飯				A 親子丼				A きのこの和風パスタ				A チキンソースカツ丼											
	B シューマイ グレープフルーツ 若布スープ				B 串カツ 野菜サラダ ご飯・パン コンソメジュリアン				B フライドチキン ほうれん草ともやしのナムル				B かき揚げそば なめたけオクラ ムース わさび・京菜ご飯				B ギョーザ 野菜サラダ はんぺんスープ				B コロケ 野菜サラダ 高野豆腐・ほうれん草の味噌汁				B ピーマンの肉詰め 野菜サラダ ご飯・パン コーン・玉葱のスープ				B しめじ・ほうれん草の梅和え フルーツ寒天 なめこ・葱の味噌汁											
栄養価	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分
	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g				
A男子	983	32.9	27.9	6.1	1062	33.0	22.1	7.2	931	35.2	45.8	7.3	1018	22.3	20.9	7.0	818	20.4	27.4	4.3	986	36.3	32.3	4.9	1044	27.8	22.3	3.3	910	20.4	14.7	5.4								
A女子	877	29.1	26.1	6.1	956	29.2	20.3	7.2	825	31.4	44.0	7.3	912	18.5	19.1	7.0	712	16.6	25.6	4.3	880	32.5	30.5	4.9	938	24.0	20.5	3.3	804	16.6	12.9	5.4								
B男子													989	22.9	20.8	8.5																								
B女子													883	19.1	19.0	8.5																								
夕食	A 鶏の唐揚げ				A 豚肉の生姜焼き				A とんかつ				A ビーフカレー メンチカツ 野菜サラダ 福新漬け 牛乳				A 麻婆豆腐				A 豚焼肉ともやしのねぎソース				A 若鶏のジンジャーソース				A お誕生夕食 ちらし寿司 焼きそば 手羽の甘辛煮 豚けんちん 野菜サラダ Fポテト・ケーキ ジュース											
	B カレーの塩焼き 里芋の野菜あんかけ 野菜サラダ ご飯 なめこ・葱の味噌汁				B サンマフライ ツナじゃが コーンとアスパラのサラダ ご飯 えのき・ふのりの味噌汁				B 鯖の塩焼き 筑前煮 大根サラダ ご飯 白菜・油揚げの味噌汁				B 鱈と根菜のみぞれ煮 ちゃんこ鍋魚煮 ブロッコリーの胡麻和え ご飯 大根・人参の味噌汁				B 鱈と根菜のみぞれ煮 赤魚の柚庵焼き そぼろ肉じゃが 野菜サラダ ご飯 しめじ・玉葱の味噌汁				B 白身魚の細切り野菜甘酢あんかけ おでん 小松菜ときこの白和え ご飯 若布・葱の味噌汁																			
栄養価	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分
	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g				
A男子	988	35.7	29.3	2.9	882	25.7	22.1	3.4	929	25.7	25.5	2.6	986	24.5	40.5	3.2	963	36.4	27.6	6.6	898	31.0	20.5	4.2	984	37.2	31.3	5.2	1359	46.4	43.8	7.8								
A女子	882	31.9	27.5	2.9	776	21.9	20.3	3.4	823	21.9	23.7	2.6	880	20.7	38.7	3.2	857	32.6	25.8	6.6	792	27.2	18.7	4.2	878	33.4	29.5	5.2	1253	42.6	42.0	7.8								
B男子	643	26.7	3.0	1.9	10	25.3	19.9	3.0	963	32.0	33.7	3.1					821	31.8	14.1	4.9	778	30.3	9.5	4.1	903	34.6	16.1	5.1												
B女子	537	22.9	1.2	1.9	-97	21.5	18.1	3.0	857	28.2	31.9	3.1					715	28.0	12.3	4.9	672	26.5	7.7	4.1	797	30.8	14.3	5.1												

いつもご利用いただきましてありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。 ユーレストジャパン株式会社



平成29年 5月献立



日	5月17日				5月18日				5月19日				5月20日				5月21日				5月22日				5月23日				5月24日																			
曜日	水				木				金				土				日				月				火				水																			
朝食	ご飯 パン ジャム・マーガリン				ご飯・パン 高野豆腐・葱の味噌汁 ジャム・マーガリン				ご飯 パン ジャム・マーガリン				ご飯・パン キャベツ・油揚げの味噌汁 ジャム・マーガリン				ご飯・パン なめこ・大根の味噌汁 ジャム・マーガリン				ご飯 パン ジャム・マーガリン				ご飯・パン お吸物 ジャム・マーガリン				ご飯 パン ジャム・マーガリン																			
	オムレツ ほうれん草とベーコンのソテー 野菜サラダ 飲み物				秋刀魚の塩焼き ひじきの煮物 ご飯セット 牛乳				若鶏のカチャトラ さつま芋サラダ 野菜サラダ 飲み物				ホッケの塩焼き しめじ・ベーコンの炒め ご飯セット 牛乳				イカリング 蓮根と竹輪のきんぴら ご飯セット 牛乳				ミートボール キャベツ・ツナコーン炒め 野菜サラダ 飲み物				鮭の塩焼き 金平ごぼう ご飯セット 牛乳				チリコンカン マカロニサラダ 野菜サラダ 飲み物																			
栄養価	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分								
	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g				
男子	675	21.7	32.8	2.9	849	35.1	24.5	2.1	854	23.8	17.4	1.8	890	38.9	22.4	3.0	866	27.9	17.9	2.5	886	25.1	19.9	1.4	810	34.8	16.6	2.5	686	19.5	33.1	2.0	760	24.1	16.1	2.5	780	21.3	18.1	1.4	704	31.0	14.8	2.5	580	15.7	31.3	2.0
女子	569	17.9	31.0	2.9	743	31.3	22.7	2.1	748	20.0	15.6	1.8	784	35.1	20.6	3.0	760	24.1	16.1	2.5	780	21.3	18.1	1.4	704	31.0	14.8	2.5	580	15.7	31.3	2.0																
昼食	A きつねうどん				A 三色丼				A 醤油ラーメン				A 牛丼				A チキンクリームシチュー				A 塩ラーメン				A デミカツ丼				A かき玉うどん																			
	B きつねそば																																															
朝食	竹輪天 おくらと大根のゴマ和え 梅しらすご飯				ささみしそ巻きフライ 枝豆サラダ 若布・葱の味噌汁				シューマイ 野菜サラダ ご飯				小松菜のごま醤油 ふのり・三つ葉の味噌汁				フランクフルト 野菜サラダ ご飯・パン				春巻 野菜サラダ ご飯				大学芋 おくらのお浸し 水菜・厚揚げの味噌汁				さつま芋天 ブロッコリーの辛子マヨネーズ ご飯																			
	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分								
A男子	855	24.2	12.0	6.9	731	22.3	17.7	2.9	880	30.9	16.6	7.8	809	32.8	20.6	3.9	1039	31.8	33.7	4.5	824	21.3	21.6	6.9	891	20.3	23.3	4.2	910	21.6	16.0	6.2																
A女子	749	20.4	10.2	6.9	625	18.5	15.9	2.9	774	27.1	14.8	7.8	703	29.0	18.8	3.9	933	28.0	31.9	4.5	718	17.5	19.8	6.9	785	16.5	21.5	4.2	804	17.8	14.2	6.2																
B男子	826	24.8	11.9	8.3																																												
B女子	720	21.0	10.1	8.3																																												
夕食	A グリルチキン				A 豚肉の荒挽きペッパー焼き				A キーマカレー				A きんぴら焼肉				A グリルルー平 メンチカツ				A 鶏の唐揚げ				A おろし和風ハンバーグ				A BBQチキン																			
	B 鯖の生姜煮				B 揚げ出し豆腐の肉味噌あん				B コロッセ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				B 白身魚のフリットジンジャーソース				B 鮭の塩麹焼き				B カレイの煮付け				B 鯖の一口竜田揚げ				B 焼き豆腐の四川あんかけ																			
朝食	カレー味ビーフン 野菜サラダ ご飯				かぼちゃの含め煮 きゅうりと若布の酢の物 ご飯								がんもと野菜の煮物 野菜サラダ ご飯				五目金平 野菜サラダ ご飯				五目炒り豆腐 白菜のお浸し ご飯				根菜の煮物 野菜サラダ ご飯				里芋のそぼろあん 野菜サラダ ご飯																			
	ほうれん草・人参の味噌汁				豆腐・玉葱の味噌汁								もやし・高野豆腐の味噌汁				玉葱・油揚げの味噌汁				しめじ・葱の味噌汁				じゃが芋・玉葱の味噌汁				えのき・若布の味噌汁																			
熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分					
A男子	873	31.3	24.6	2.8	846	28.4	19.1	2.9	935	25.5	35.2	2.5	807	24.5	17.8	2.8	1072	28.2	36.0	4.1	1008	37.0	34.0	3.7	975	25.1	27.6	5.7	987	39.1	14.5	5.1																
A女子	767	27.5	22.8	2.8	740	24.6	17.3	2.9	829	21.7	33.4	2.5	701	20.7	16.0	2.8	966	24.4	34.2	4.1	902	33.2	32.2	3.7	869	21.3	25.8	5.7	881	35.3	12.7	5.1																
B男子	931	28.5	32.0	3.4	982	30.7	26.0	5.1					826	30.2	15.7	3.6	817	36.7	12.3	2.1	697	34.0	7.5	4.4	927	34.0	23.0	4.9	902	30.9	20.9	4.6																
B女子	825	24.7	30.2	3.4	876	26.9	24.2	5.1					720	26.4	13.9	3.6	711	32.9	10.5	2.1	591	30.2	5.7	4.4	821	30.2	21.2	4.9	796	27.1	19.1	4.6																

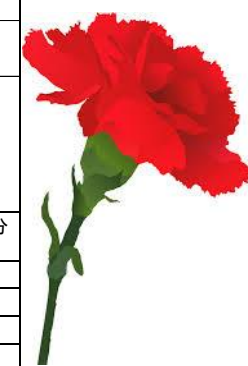
いつもご利用いただきましてありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。 ユーレストジャパン株式会社



平成29年 5月献立



日	5月25日				5月26日				5月27日				5月28日				5月29日				5月30日				5月31日																															
曜日	木				金				土				日				月				火				水																															
朝食	ご飯・パン とろろ昆布・葱の味噌汁 ジャム・マーガリン				ご飯 パン ジャム・マーガリン				五目ご飯・パン にら・玉子の味噌汁 ジャム・マーガリン				ご飯・パン ふのり・葱の味噌汁 ジャム・マーガリン				ご飯 パン ジャム・マーガリン				ご飯・パン お吸物 ジャム・マーガリン				ご飯 パン ジャム・マーガリン																															
	肉団子の甘酢あんかけ 玉子ロール ご飯セット 牛乳				ウインナー チーズスクランブル 野菜サラダ 飲み物				豚挽肉といんげんの味噌炒め 切干大根 ご飯セット 牛乳				鯖の塩焼き 小松菜のお浸し ご飯セット 牛乳				ベーコンとほうれん草のソテー ポテトサラダ 野菜サラダ 飲み物				ツナ玉 五目豆 ご飯セット 牛乳				ジャーマンポテト ミートオムレツ 野菜サラダ 飲み物																															
栄養価	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分																								
	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g																				
男子	845	29.3	21.4	3.3	1030	33.1	37.3	2.5	961	33.2	25.1	3.0	873	30.8	24.9	3.1	851	21.0	21.9	1.8	933	36.4	29.4	3.1	693	17.4	34.5	1.9	739	25.5	19.6	3.3	924	29.3	35.5	2.5	855	29.4	23.3	3.0	767	27.0	23.1	3.1	745	17.2	20.1	1.8	827	32.6	27.6	3.1	587	13.6	32.7	1.9
昼食	A 他人丼				A 若布うどん				A 豚丼				A チキンライス				A 味噌ラーメン				A イカ天丼				A 焼きうどん																															
	B フライドチキン いちごムース 大根・麩の味噌汁				B かぼちゃ天 ほうれん草のお浸し わさび・京菜ご飯				B チキンカツ 野菜サラダ もやし・人参の味噌汁				B イカカツ 野菜サラダ コンソメジュリアン				B ギョーザ 野菜サラダ ご飯				B ピリ辛こんにゃく 野菜サラダ ごぼう・人参の味噌汁				B 春巻 ヒジキの胡麻サラダ ご飯 中華スープ																															
栄養価	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分																
	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g																
A男子	1102	42.4	40.1	4.4	806	20.7	8.3	6.9	803	28.0	22.5	3.1	834	24.4	22.3	5.5	872	26.8	18.0	7.0	687	22.4	13.6	3.9	978	21.4	32.5	4.3	996	38.6	38.3	4.4	700	16.9	6.5	6.9	697	24.2	20.7	3.1	728	20.6	20.5	5.5	766	23.0	16.2	7.0	581	18.6	11.8	3.9	872	17.6	30.7	4.3
A女子																																																								
B男子																																																								
B女子																																																								
夕食	A 鶏肉の照焼				A チキンカレー				A 豆腐ハンバーグ				A 豚のスタミナ炒め				A かつ皿				A 豚肉のねぎ塩焼き				A 鶏肉のカレー風味揚げ																															
	B アジフライカボチャ焼肉フライ				B コロッケ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				B 塩麹漬け鶏肉の野菜炒め				B 焼売の野菜あんかけ				B 麻婆茄子				B 鮭フライ				B 鮭の塩焼き																															
栄養価	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分																
	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g																
A男子	1049	33.0	34.8	3.6	983	29.4	36.5	3.4	913	29.9	26.6	6.7	819	25.3	14.4	3.6	995	31.8	29.1	4.4	955	29.3	26.3	4.0	1000	37.9	31.5	3.0	943	29.2	33.0	3.6	877	25.6	34.7	3.4	807	26.1	24.8	6.7	713	21.5	12.6	3.6	889	28.0	27.3	4.4	849	25.5	24.5	4.0	894	34.1	29.7	3.0
A女子																																																								
B男子																																																								
B女子																																																								



いつもご利用いただきましてありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。 ユーレストジャパン株式会社