



平成29年 6月献立



日	6月1日				6月2日				6月3日				6月4日				6月5日				6月6日				6月7日				6月8日															
曜日	木				金				土				日				月				火				水				木															
朝食	ご飯・パン もすく・えのきの味噌汁 ジャム・マーガリン				ご飯 パン ジャム・マーガリン				ご飯・パン しめじ・キャベツの味噌汁 ジャム・マーガリン				ご飯・パン 小松菜・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 お吸い物 ジャム・マーガリン				ご飯 パン ジャム・マーガリン				ご飯・パン じめじ・麩の味噌汁 ジャム・マーガリン															
	鮭の塩焼き 卵の花 ご飯セット 牛乳				オムレツ アスパラベーコンソテー 野菜サラダ 飲み物				秋刀魚の塩焼き ほうれん草の梅和え ご飯セット 牛乳				白身魚フライ 五目豆 ご飯セット 牛乳				スクランブルエッグ チリコンカーン 野菜サラダ 飲み物				ほっけの塩焼き ひじき煮 ご飯セット 牛乳				ミートオムレツ 枝豆とコーンのソテー 野菜サラダ 飲み物				鯖の塩焼き 切干大根 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	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				
男子	833	36.3	20.1	2.9	827	23.6	16.9	2.1	876	35.9	22.6	2.4	935	31.7	23.4	3.6	901	28.6	22.6	1.3	775	33.9	16.8	2.4	656	18.5	31.6	2.0	927	33.6	27.9	2.9												
女子	727	32.5	18.3	2.9	721	19.8	15.1	2.1	770	32.1	20.8	2.4	829	27.9	21.6	3.6	795	24.8	20.8	1.3	669	30.1	15.0	2.4	550	14.7	29.8	2.0	821	29.8	26.1	2.9												
昼食	A のり弁風丼				A ミートスパゲティ				A 麻婆豆腐丼				A チキンクリームシチュー				A かき玉うどん				A 豚の生姜焼き丼				A 黒醤油ラーメン				A 三色丼															
	B おくらのお浸し 白玉ぜんざい ほうれん草・油揚げの味噌汁				B ささみしそ巻きフライ 野菜サラダ ご飯・パン きのこのスープ				B シューマイ 野菜サラダ ワカメスープ				B フランクフルト 野菜サラダ ご飯・パン				B かぼちゃの天ぷら 小松菜のお浸し ご飯				B 串カツ ほうれん草ののりつく和え もやし・麩の味噌汁				B 餃子 蒸し鶏とキャベツの胡麻醤油和え ご飯				B ピーマンの肉詰めフライ 野菜サラダ 豆腐・玉葱の味噌汁															
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	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	906	24.5	14.6	5.4	1115	20.8	24.9	3.4	902	34.0	26.4	6.4	1038	31.8	33.7	4.5	858	21.4	10.0	6.9	955	24.8	40.5	3.4	854	29.1	16.0	8.0	689	10.9	16.2	2.8												
A女子	800	20.7	12.8	5.4	1009	17.0	23.1	3.4	796	30.2	24.6	6.4	932	28.0	31.9	4.5	752	17.6	8.2	6.9	849	21.0	38.7	3.4	748	25.3	14.2	8.0	583	7.1	14.4	2.8												
B男子																	811	23.3	10.0	6.8																								
B女子																	705	19.5	8.2	6.8																								
夕食	A きんぴら焼肉				A ポークカレー				A ビックメンチ				A 鶏の唐揚げ				A ミックスフライ				A ハンバーグ 照焼ソース				A セサミチキンソテー				A 酢鶏															
	B さばの一口立田揚げ				B コロケ 野菜サラダ 福新漬け 牛乳				B カレーの煮付け				B 鯖の塩焼き				B 塩麹漬け鶏肉の野菜炒め				B 鶏すき煮豆腐				B 麻婆茄子				B たらぐりル ジンジャーソース															
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	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	821	25.7	20.2	2.4	888	21.6	30.3	3.0	1207	27.2	43.6	3.5	1132	43.7	41.2	3.7	1044	25.4	37.0	3.3	954	28.1	28.2	4.7	974	33.2	39.1	3.3	1067	35.3	28.9	4.3												
A女子	715	21.9	18.4	2.4	782	17.8	28.5	3.0	1101	23.4	41.8	3.5	1026	39.9	39.4	3.7	938	21.6	35.2	3.3	848	24.3	26.4	4.7	868	29.4	37.3	3.3	961	31.5	27.1	4.3												
B男子	868	36.0	25.6	3.7					743	32.4	7.0	4.4	1033	36.0	39.5	3.9	902	34.6	24.5	3.9	977	40.1	23.3	4.9	875	23.4	27.5	5.5	833	37.7	17.0	4.2												
B女子	762	32.2	23.8	3.7					637	28.6	5.2	4.4	927	32.2	37.7	3.9	796	30.8	22.7	3.9	871	36.3	21.5	4.9	769	19.6	25.7	5.5	727	33.9	15.2	4.2												

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 6月献立



日	6月9日				6月10日				6月11日				6月12日				6月13日				6月14日				6月15日				6月16日											
曜日	金				土				日				月				火				水				木				金											
朝食	ご飯 パン ジャム・マーガリン トマトスクランブル ハムと野菜のカレー炒め 野菜サラダ 飲み物				五目ご飯・パン じゃがいも・葱の味噌汁 ジャム・マーガリン				ご飯・パン 玉葱・油揚げの味噌汁 ジャム・マーガリン				ご飯 パン ジャム・マーガリン				ご飯・パン お吸い物 ジャム・マーガリン				ご飯 パン ジャム・マーガリン				ご飯・パン 心のり・玉葱の味噌汁 ジャム・マーガリン				ご飯 パン ジャム・マーガリン											
	イカリング キャベツの松前和え ご飯セット 牛乳				秋刀魚の生姜煮 玉子焼き ご飯セット 牛乳				ウインナー ツナと玉子のマヨネーズ和え 野菜サラダ 飲み物				鮭の塩焼き 切干大根 ご飯セット 牛乳				ジャーマンポテト カニカマ玉子ロール 野菜サラダ 飲み物				肉団子の甘酢あん ごぼうコンニャク ご飯セット 牛乳				チーズスクランブル ポテトサラダ 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				
	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	870	25.9	21.3	1.3	833	27.6	16.1	2.4	1043	43.6	31.3	3.7	1065	32.3	41.7	2.5	843	37.3	17.6	2.8	707	18.3	35.0	2.2	836	26.9	20.1	3.4	882	26.0	22.8	1.4								
女子	764	22.1	19.5	1.3	727	23.8	14.3	2.4	937	39.8	29.5	3.7	959	28.5	39.9	2.5	737	33.5	15.8	2.8	601	14.5	33.2	2.2	730	23.1	18.3	3.4	776	22.2	21.0	1.4								
昼食	A ナポリタン				A 炒飯				A ポークハヤシ				A かき揚げうどん				A ビビンバ丼				A 担々麺				A イカ天丼				A 月見たぬきうどん											
	B コロッケ 野菜サラダ ご飯・パン コーン・玉葱のスープ				B シューマイ 野菜サラダ はんぺんスープ				B フランクフルト 野菜サラダ ジュース				B かき揚げそば 大学芋 ほうれん草のお浸し ご飯				B 春雨サラダ ジョア キャベツ・厚揚げの味噌汁				B 春巻 野菜サラダ ご飯				B ブロッコリーのわさびマヨ アセロラゼリー 豆腐・三つ葉の味噌汁				B 竹輪の磯辺揚げ なめたけオクラ ご飯											
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	1226	26.7	32.7	4.5	909	26.6	30.2	4.9	1084	27.0	40.0	3.8	933	20.4	14.7	5.1	889	28.2	19.4	5.1	1068	22.9	46.7	5.4	849	25.5	28.2	3.8	880	28.7	12.3	6.0								
A女子	1120	22.9	30.9	4.5	803	22.8	28.4	4.9	978	23.2	38.2	3.8	827	16.6	12.9	5.1	783	24.4	17.6	5.1	962	19.1	44.9	5.4	743	21.7	26.4	3.8	774	24.9	10.5	6.0								
B男子													904	21.0	14.6	6.5																								
B女子													798	17.2	12.8	6.5																								
夕食	ビーフカレー チキンカツ 野菜サラダ 福新漬け 牛乳				A キャベツメンチ				A 揚げ鶏のタルタルソースかけ				A 豆腐ハンバーグ				お誕生会 カレーピラフ				A グリルチキン カレー風味				A ピーマンの肉詰めとささみそ巻きフライ				キーマカレー ソーセージカツ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳											
	B 鱧の香草焼き カレー味ビーフン オクラの胡麻和え ご飯 小松菜・麩の味噌汁				B 焼き豆腐の四川あんかけ				B 鯖の味噌煮 厚揚げの煮付 野菜サラダ ご飯 大根・人参の味噌汁				B ツナとマカロニのトマトソース チーズインハンバーグ コーンポタージュ 野菜サラダ Fポテト・ケーキ ジュース				B チーズインハンバーグ コロンポタージュ 野菜サラダ Fポテト・ケーキ ジュース				B 揚げ餃子の豆板醤ソースかけ 筑前煮 小松菜のゴマ和え ご飯 しめじ・玉葱の味噌汁				B 鮭の塩麹焼き ひじき煮 野菜サラダ 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	872	21.9	31.7	2.7	1036	26.7	31.0	5.6	861	32.1	20.5	2.7	986	32.4	28.1	6.0	1329	44.7	50.6	5.4	908	34.6	24.6	2.8	917	26.7	25.7	3.2	1106	31.2	50.5	3.6								
A女子	766	18.1	29.9	2.7	930	22.9	29.2	5.6	755	28.3	18.7	2.7	880	28.6	26.3	6.0	1223	40.9	48.8	5.4	802	30.8	22.8	2.8	811	22.9	23.9	3.2	1000	27.4	48.7	3.6								
B男子					791	32.1	10.8	4.7	860	27.5	22.6	3.2	1018	34.1	32.4	4.3					925	22.7	23.7	4.0	746	35.1	9.3	2.6												
B女子					685	28.3	9.0	4.7	754	23.7	20.8	3.2	912	30.3	30.6	4.3					819	18.9	21.9	4.0	640	31.3	7.5	2.6												

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 6月献立



日	6月17日				6月18日				6月19日				6月20日				6月21日				6月22日				6月23日				6月24日											
曜日	土				日				月				火				水				木				金				土											
朝食	ご飯・パン ふのり・三つ葉の味噌汁 ジャム・マーガリン				ご飯・パン 水菜・油揚げの味噌汁 ジャム・マーガリン				ご飯 パン ジャム・マーガリン				ご飯・パン お吸い物 ジャム・マーガリン				ご飯 パン ジャム・マーガリン				ご飯・パン ごぼう・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				五目ご飯・パン 白菜・人参の味噌汁 ジャム・マーガリン											
	ホッケの塩焼き 白菜のお浸し ご飯セット 牛乳				いわしのみぞれ煮 厚揚げとキャベツの味噌炒め ご飯セット 牛乳				ミートボール ポテトサラダ 野菜サラダ 飲み物				カニカマ玉子ロール 若布のツナ炒め ご飯セット 牛乳				ナゲット ほうれん草とベーコンのソテー 野菜サラダ 飲み物				鯖の塩焼き ひじき煮 ご飯セット 牛乳				肉野菜炒め オムレツ 野菜サラダ 飲み物				白身魚フライ カニ風味サラダ 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	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
男子	805	34.9	15.3	3.0	927	34.4	26.6	2.8	866	22.4	18.7	1.6	777	26.9	18.6	2.7	767	22.1	41.3	2.7	852	30.0	26.3	2.4	835	24.1	16.5	1.6	854	29.3	19.4	3.0								
女子	699	31.1	13.5	3.0	821	30.6	24.8	2.8	760	18.6	16.9	1.6	671	23.1	16.8	2.7	661	18.3	39.5	2.7	746	26.2	24.5	2.4	729	20.3	14.7	1.6	748	25.5	17.6	3.0								
昼食	A 豚丼				A チキンライス				A 若布うどん				A 天津飯				A 味噌ラーメン				A チキンソースカツ丼				A 焼きうどん															
	かぼちゃのそぼろあん ほうれん草辛子醤油 豆腐・玉葱の味噌汁				コロッケ 野菜サラダ コンソメジュリアン				さつま芋天 おくらと大根のゴマ和え ご飯				大学芋 小松菜ののりつく和え 若布・麩の味噌汁				揚げ餃子 野菜サラダ ご飯				いんげんの胡麻和え ピーチゼリー 水菜・大根の味噌汁				ピーマン肉詰めフライ 野菜サラダ 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				
A男子	867	32.0	23.1	4.2	869	23.6	22.9	5.8	779	19.0	6.5	4.9	759	19.6	13.9	4.4	899	25.4	21.6	6.7	944	20.8	15.7	5.5	1006	25.4	27.7	4.6												
A女子	761	28.2	21.3	4.2	763	19.8	21.1	5.8	673	15.2	4.7	4.9	653	15.8	12.1	4.4	793	21.6	19.8	6.7	838	17.0	13.9	5.5	900	21.6	25.9	4.6												
B男子																																								
B女子																																								
夕食	A 鶏の照焼				A きんぴら焼肉				A ハンバーグデミグラスソース				A とんかつ				A 豚肉のスタミナ炒め				A 鶏天 しそ風味				A チキンカレー ハンバーグ 野菜サラダ 福神漬 牛乳				A 豚肉の粗挽きペッパー焼き											
	B 鯖の生姜煮				B 白身魚のフリット ジンジャーソース				B 揚げ出し豆腐の青椒肉絲かけ				B 塩麩漬け鶏肉の野菜炒め				B 白身魚の細切り野菜甘酢あんかけ				B カレイの塩焼き				B ビーフン炒め 野菜サラダ ご飯 なめこ・若布の味噌汁															
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	992	35.8	28.0	3.9	970	25.1	29.8	2.8	1018	27.4	31.7	4.2	863	22.5	21.1	2.7	883	30.5	17.1	4.6	938	36.7	25.4	4.0	985	34.9	37.5	3.6	842	27.7	22.0	2.7								
A女子	886	32.0	26.2	3.9	864	21.3	28.0	2.8	912	23.6	29.9	4.2	757	18.7	19.3	2.7	777	26.7	15.3	4.6	832	32.9	23.6	4.0	879	31.1	35.7	3.6	736	23.9	20.2	2.7								
B男子	951	32.9	30.5	3.4	989	30.8	27.7	3.5	1002	32.4	28.6	5.0	765	28.5	12.6	3.6	942	35.3	16.0	4.4	656	29.0	7.7	1.9					766	25.7	11.1	4.2								
B女子	845	29.1	28.7	3.4	883	27.0	25.9	3.5	896	28.6	26.8	5.0	659	24.7	10.8	3.6	836	31.5	14.2	4.4	550	25.2	5.9	1.9					660	21.9	9.3	4.2								

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 6月献立



日	6月25日				6月26日				6月27日				6月28日				6月29日				6月30日			
曜日	日				月				火				水				木				金			
朝食	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 お吸い物 ジャム・マーガリン				ご飯 パン ジャム・マーガリン				ご飯・パン 玉葱・じゃが芋の味噌汁 ジャム・マーガリン				ご飯 パン ジャム・マーガリン			
	いわしの梅煮 豚挽肉といんげんの味噌炒め ご飯セット 牛乳				肉団子のチリソース マカロニサラダ 野菜サラダ 飲み物				鮭の塩焼き 五目豆 ご飯セット 牛乳				ウインナー トマトスクランブル 野菜サラダ 飲み物				高野豆腐玉子とじ 切干大根 ご飯セット 牛乳				ハム野菜炒め 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
	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	928	36.6	25.6	2.8	870	22.5	19.7	1.1	836	37.1	18.7	2.7	844	28.1	50.3	3.1	868	30.7	19.2	3.2	822	22.0	15.3	1.9
女子	822	32.8	23.8	2.8	764	18.7	17.9	1.1	730	33.3	16.9	2.7	738	24.3	48.5	3.1	762	26.9	17.4	3.2	716	18.2	13.5	1.9
昼食	A えびピラフ				A きつねうどん				A 牛丼				A 塩ラーメン				A デミカツ丼				A 和風きのこパスタ			
	フランクフルト 野菜サラダ コンソメジュリアン				さつま芋天 水菜サラダ ご飯				ブロックリーの胡麻和え 心のり・麩の味噌汁				ギョーザ 蒸し鶏とキャベツの辛子和え ご飯				ピリ辛こんにゃく オレンジ ほうれん草・厚揚げの味噌汁				チキンカツ 野菜サラダ ご飯・パン コンソメジュリアン			
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
	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	803	25.8	26.4	5.4	816	20.0	9.3	4.7	845	35.1	21.5	4.4	806	26.9	15.5	7.8	787	19.3	22.1	4.2	992	26.5	19.5	3.0
A女子	697	22.0	24.6	5.4	710	16.2	7.5	4.7	739	31.3	19.7	4.4	700	23.1	13.7	7.8	681	15.5	20.3	4.2	886	22.7	17.7	3.0
B男子																								
B女子																								
夕食	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 麻婆豆腐				A ミックスフライ				A 豚肉の生姜焼き				ポークカレー アメリカンドック 野菜サラダ 福新漬け 牛乳			
	B いかの天ぷらピリ辛葱ソース				B 白身魚の細切り野菜甘酢あんかけ				B サンマフライ				B 鯖の生姜煮				B 揚げ出し豆腐の肉味噌あん							
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
	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	932	36.8	24.9	5.4	1029	38.3	35.7	3.9	934	32.4	26.5	5.7	958	23.7	24.2	4.0	847	25.1	22.9	3.6	1109	29.8	37.9	4.1
A女子	826	33.0	23.1	5.4	923	34.5	33.9	3.9	828	28.6	24.7	5.7	852	19.9	22.4	4.0	741	21.3	21.1	3.6	1003	26.0	36.1	4.1
B男子	1109	35.7	37.0	5.4	939	35.7	19.2	3.8	918	26.6	23.9	3.0	989	33.4	31.8	4.1	956	30.3	27.4	4.8				
B女子	1003	31.9	35.2	5.4	833	31.9	17.4	3.8	812	22.8	22.1	3.0	883	29.6	30.0	4.1	850	26.5	25.6	4.8				



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