



平成29年 8月献立



日曜日	8月1日 火				8月2日 水				8月3日 木				8月4日 金				8月5日 土				8月6日 日				8月7日 月				8月8日 火							
朝食	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 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 ふのり・葱の味噌汁 ジャム・マーガリン				ご飯・パン えのき・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				ご飯・パン お吸い物 ジャム・マーガリン							
	ホッケの塩焼き キャベツとコーンの中華和え ご飯セット 牛乳				アスパラとベーコンのソテー さつま芋サラダ 野菜サラダ 飲み物				鯖の塩焼き もやしの胡麻風味和え ご飯セット 牛乳				チキンナゲット ポテトサラダ 野菜サラダ 飲み物				イカリング ひじき煮 ご飯セット 牛乳				サンマの生姜煮 小松菜のピーナツ和え ご飯セット 牛乳				肉団子のチリソース スクランブルエッグ 野菜サラダ 飲み物				鮭の塩焼き 切干大根煮 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	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	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
	男子	801	34.1	18.5	2.5	655	18.8	31.6	2.9	841	18.8	31.6	2.9	898	21.5	22.6	1.5	824	26.9	17.4	2.4	996	40.6	28.3	3.6	923	28.1	25.3	1.3	838	37.1	17.4	2.8			
女子	695	30.3	16.7	2.5	549	15.0	29.8	2.9	735	15.0	29.8	2.9	792	17.7	20.8	1.5	718	23.1	15.6	2.4	890	36.8	26.5	3.6	817	24.3	23.5	1.3	732	33.3	15.6	2.8				
昼食	A 中華丼				A トマトの冷製パスタ				A 親子丼				A ジャージャー麺				A えびピラフ				A ポークハヤシ				A 冷やしきつねうどん				A 三色丼							
	B コロッケ フルーツ寒天 白菜・人参の味噌汁				B 竜田揚げ 野菜サラダ ご飯・パン きのこスープ				B ほうれん草のお浸し アイス じゃが芋・三つ葉の味噌汁				B 串カツ 野菜サラダ ご飯 中華スープ				B ハンバーグ 野菜サラダ コーン・玉葱のスープ				B フランクフルト 野菜サラダ ジュース				B 竹輪の天ぷら なめたけオクラ ご飯				B 芋団子 枝豆サラダ 大根・人参の味噌汁							
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	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	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
	A男子	842	22.0	21.9	5.1	1180	33.2	36.6	3.0	1067	36.9	36.8	4.9	954	24.8	25.2	4.8	759	26.6	18.8	4.7	1097	27.2	40.2	3.8	876	23.8	10.9	5.2	699	14.5	12.1	3.2			
A女子	736	18.2	20.1	5.1	1074	29.4	34.8	3.0	961	33.1	35.0	4.9	848	21.0	23.4	4.8	653	22.8	17.0	4.7	991	23.4	38.4	3.8	770	20.0	9.1	5.2	593	10.7	10.3	3.2				
B男子																									829	25.7	11.0	5.2								
B女子																									723	21.9	9.2	5.2								
夕食	A おろし和風ハンバーグ				A 鶏肉の照焼き				A ビックメンチカツ				A チキンカレー アメリカンドック 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				A 豚焼肉ともやしのねぎソース				A 揚げ鶏のタルタルソース				A 麻婆豆腐				A 鶏肉のカレー風味揚げ							
	B いわしと竹輪の蒲焼仕立て ひじきと切干大根のきんぴら 野菜サラダ ご飯 にら・玉子の味噌汁				B アジフライ ラビゴットソース 筑前煮 春雨の中華和え物 ご飯 小松菜・なめこの味噌汁				B 焼き豆腐の四川あんかけ ピリ辛こんにゃく 野菜サラダ ご飯 キャベツ・しめじの味噌汁				B 餃子				B カレイの塩焼き				B 鯖の香り揚げ梅肉ソース				B 赤魚の照焼											
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	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	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
	A男子	938	27.4	30.6	4.8	1044	34.9	29.8	4.0	1124	24.5	41.8	3.4	1181	36.6	43.8	4.4	852	29.7	20.1	4.0	1012	36.5	38.3	3.0	981	31.7	28.2	6.4	1043	41.2	35.2	3.5			
A女子	832	23.6	28.8	4.8	938	31.1	28.0	4.0	1018	20.7	40.0	3.4	1075	32.8	42.0	4.4	746	25.9	18.3	4.0	906	32.7	36.5	3.0	875	27.9	26.4	6.4	937	37.4	33.4	3.5				
B男子	849	29.4	16.5	4.9	1067	35.7	30.1	4.7	825	26.7	22.4	3.5					864	22.6	18.7	3.0	810	31.9	23.3	2.3	1046	29.8	39.1	4.8	1024	60.5	20.4	5.9				
B女子	743	25.6	14.7	4.9	961	31.9	28.3	4.7	719	22.9	20.6	3.5					758	18.8	16.9	3.0	704	28.1	21.5	2.3	940	26.0	37.3	4.8	918	56.7	18.6	5.9				

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 8月献立



日	8月9日				8月10日				8月11日				
曜日	水				木				金				
朝食	ご飯 パン ジャム・マーガリン ウインナー トマトスクランブル 野菜サラダ 飲み物				ご飯・パン ほうれん草・人参の味噌汁 ジャム・マーガリン 厚焼玉子 肉野菜炒め ご飯セット 牛乳				バイキング				
	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
男子	847	28.5	50.3	3.1	802	29.7	19.7	2.7					
女子	741	24.7	48.5	3.1	696	25.9	17.9	2.7					
昼食	A コーンバター風塩ラーメン				A のり弁風丼				閉寮日				
	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
男子	927	24.7	23.0	7.4	757	22.1	15.8	5.5					
女子	821	20.9	21.2	7.4	651	18.3	14.0	5.5					
B男子													
B女子													
夕食	A ハンバーグ生姜ソース				キーマカレー コロッケ 野菜サラダ 福伸漬け 牛乳				閉寮日				
	栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g									塩分 g
男子	950	25.2	28.7	5.5	987	26.9	36.7	2.3					
女子	844	21.4	26.9	5.5	881	23.1	34.9	2.3					
B男子	1021	29.7	31.2	5.3									
B女子	915	25.9	29.4	5.3									



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