



# 平成29年 9月献立



## 開寮日

日	9月10日				9月11日				9月12日				9月13日				9月14日				9月15日				9月16日				9月17日			
曜日	日				月				火				水				木				金				土				日			
朝食					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 チョコクロワッサン ジャム・マーガリン				ご飯・パン じゃが芋・若布の味噌汁 ジャム・マーガリン				ご飯 パン ジャム・マーガリン				ご飯・パン ごぼう・人参の味噌汁 ジャム・マーガリン				ご飯・パン 高野豆腐・玉葱の味噌汁 ジャム・マーガリン			
					ウインナー マカロニサラダ 野菜サラダ 飲み物				鯖の塩焼き 白菜のお浸し ふりかけ・味のり・たこわさ 牛乳				玉葱とベーコンのソテー トマトスクランブル 野菜サラダ 飲み物				厚揚げとキャベツの味噌炒め ごぼうこんにゃく ふりかけ・味のり・納豆 牛乳				ハム野菜炒め ポテトサラダ 野菜サラダ 飲み物				ホッケの塩焼き 切干大根煮 ふりかけ・味のり・納豆 牛乳				いわしのみぞれ煮 キャベツの松前和え ふりかけ・味のり・納豆 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
男子	956	25.8	29.6	2.0	832	30.0	25.1	3.0	776	27.7	24.1	3.1	840	27.4	21.4	3.0	807	19.3	15.6	1.5	893	37.3	17.9	2.8	815	30.2	17.1	2.6				
女子	850	22.0	27.8	2.0	726	26.2	23.3	3.0	670	23.9	22.3	3.1	734	23.6	19.6	3.0	701	15.5	13.8	1.5	787	33.5	16.1	2.8	709	26.4	15.3	2.6				
昼食	A 若布うどん				A 肉ごぼう丼				A とんこつ醤油ラーメン				A 他人丼				A ミートスパゲティ				A 麻婆豆腐丼				A ポークハヤシ							
	さつま芋天 グレープフルーツ ご飯				イカカツ 野菜サラダ キャベツ・人参の味噌汁				ギョーザ 野菜サラダ ご飯				もやし・ハムのナムル オレンジ ふのり・葱の味噌汁				カボチャ挽肉フライ 野菜サラダ ご飯・パン コンソメジュリアン				コロッケ 野菜サラダ 若布スープ				フランクフルト 野菜サラダ ジュース							
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
A男子	764	18.3	5.9	4.4	960	31.4	2.5	4.9	840	25.4	20.1	6.6	866	37.2	26.9	5.0	1127	29.4	25.9	3.6	838	26.1	25.9	5.5	1082	26.8	39.9	3.8				
A女子	658	14.5	4.1	4.4	854	27.6	0.7	4.9	734	21.6	18.3	6.6	760	33.4	25.1	5.0	1021	25.6	24.1	3.6	732	22.3	24.1	5.5	976	23.0	38.1	3.8				
B男子																																
B女子																																
夕食	ポークカレー チキンカツ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				A グリルチキン ジンジャーソース				A かつ皿				A おろし和風ハンバーグ				A ビックメンチ				チキンカレー 目玉焼きフライ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				A 鶏の唐揚げ				A 豚肉のスタミナ炒め			
					B 揚げ出し豆腐の青椒肉絲				B 麻婆茄子				B 鮭フライ				B いわしと竹輪の蒲焼仕立て								B 鯖のコーンマヨ焼き				B 水餃子の五目あん			
					ビーフン炒め 野菜サラダ ご飯 にら・玉子の味噌汁				たけのこの中華炒め 野菜サラダ ご飯 麩・玉葱の味噌汁				五目金平 ブロッコリーの辛子醤油 ご飯 油揚・小松菜の味噌汁				豆腐とにらのチャンプルー ほうれん草のお浸し ご飯 なめこ・水菜の味噌汁								油揚と大根の煮付 野菜サラダ ご飯 ふき・厚揚げの味噌汁				ひじき煮 野菜サラダ ご飯 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
A男子	882	26.2	28.2	2.9	911	35.0	25.3	3.3	887	25.3	22.3	3.8	921	25.0	29.1	5.2	1156	28.5	43.9	4.5	996	32.8	38.6	3.4	1029	38.8	36.0	3.2	743	23.3	11.9	3.3
A女子	776	22.4	26.4	2.9	805	31.2	23.5	3.3	781	21.5	20.5	3.8	815	21.2	27.3	5.2	1050	24.7	42.1	4.5	890	29.0	36.8	3.4	923	35.0	34.2	3.2	637	19.5	10.1	3.3
B男子					1013	32.8	32.4	4.6	870	21.7	25.7	5.1	909	28.5	22.0	2.8	811	28.5	15.7	6.0					1226	32.3	60.0	3.1	800	21.0	14.1	4.0
B女子					907	29.0	30.6	4.6	764	17.9	23.9	5.1	803	24.7	20.2	2.8	705	24.7	13.9	6.0					1120	28.5	58.2	3.1	694	17.2	12.3	4.0

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 9月献立



日	9月18日				9月19日				9月20日				9月21日				9月22日				9月23日				9月24日				9月25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				ご飯 クリームパン ジャム・マーガリン				ご飯・パン なめこ・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・玉葱の味噌汁 ジャム・マーガリン				ご飯・パン 若布・豆腐の味噌汁 ジャム・マーガリン				ご飯 パン ジャム・マーガリン																																				
	チリコンカン チーズスクランブル 野菜サラダ 飲み物				鮭の塩焼き 五目豆 ふりかけ・味のり・塩辛 牛乳				ウインナー さつま芋サラダ 野菜サラダ 飲み物				肉野菜炒め 小松菜の辛子和え ふりかけ・味のり・納豆 牛乳				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				イカリング 金平ごぼう ふりかけ・味のり・納豆 牛乳				さんまの生姜煮 キャベツ・ツナコーン炒め ふりかけ・味のり・納豆 牛乳				ミートボール コーンとベーコンのソテー 野菜サラダ 飲み物																																				
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	908	29.2	24.3	1.5	836	37.1	18.7	2.7	782	22.4	43.3	3.4	762	27.1	17.4	2.8	1029	29.4	35.5	2.1	870	27.4	17.9	2.6	1116	46.2	35.7	3.8	953	25.2	27.0	2.2	女子	802	25.4	22.5	1.5	730	33.3	16.9	2.7	676	18.6	41.5	3.4	656	23.3	15.6	2.8	923	25.6	33.7	2.1	764	23.6	16.1	2.6	1010	42.4	33.9	3.8	847	21.4	25.2
昼食	A たぬきうどん				A チキンソースカツ丼				A 醤油ラーメン				A イカ天丼				A ナポリタン				A 豚丼				A 炒飯				A ピリ辛胡麻うどん																																				
	B たぬきそば 竹輪の磯辺揚げ なめたけおくら ご飯				春雨の中華和え ヤクルト ごぼう・人参の味噌汁				春巻 野菜サラダ ご飯				ピリ辛こんにゃく 杏仁フルーツ 白菜・厚揚げの味噌汁				ピーマンの肉詰め 野菜サラダ ご飯・パン きのこスープ				ワカメともやしのごま塩和え オレンジゼリー キャベツ・人参の味噌汁				シューマイ 野菜サラダ 中華スープ				メンチカツ 野菜サラダ ご飯																																				
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	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g																									
	A男子	830	22.4	9.3	5.6	934	20.3	15.6	5.2	848	23.4	20.8	7.0	730	22.6	14.3	3.9	1151	27.6	30.0	4.4	805	25.0	20.5	3.6	885	25.2	29.9	4.8	1312	29.8	58.2	4.3	A女子	724	18.6	7.5	5.6	828	16.5	13.8	5.2	742	19.6	19.0	7.0	624	18.8	12.5	3.9	1045	23.8	28.2	4.4	699	21.2	18.7	3.6	779	21.4	28.1	4.8	1206	26.0	56.4
B男子	801	23.0	9.2	7.0																																																													
B女子	695	19.2	7.4	7.0																																																													
夕食	A 鶏肉の照焼				A ミックスフライ				A ハンバーグデミグラスソース				A 豚肉の生姜焼き				三種カレーバイキング				A ピーマンの肉詰めとさきみしそ巻きフライ				A チキンの味噌マヨネーズソース				A 豚肉の粗挽きペッパー焼き																																				
	B 揚げ出し豆腐の秋色あん そぼろ肉じゃが 小松菜のわさびマヨ和え ご飯 葱・玉子の味噌汁				B 焼売のピリ辛あんかけ 筑前煮 ブロッコリーの胡麻和え ご飯 もやし・若布の味噌汁				B 白身魚の衣揚げ 野菜カレー風味 里芋の野菜あん 野菜サラダ ご飯 えのき・小松菜の味噌汁				B 秋刀魚のフライ ピリ辛ごぼう 野菜サラダ ご飯 麩・葱の味噌汁				ご飯・ナン トッピング 野菜サラダ 牛乳				B 鯖のごま照り焼き にら玉炒め 野菜サラダ ご飯 とろろ昆布・葱の味噌汁				B カレイの煮付け おでん 野菜サラダ ご飯 しめじ・油揚げの味噌汁				B いかの天ぷらピリ辛ソース 厚揚げの煮付け 野菜サラダ ご飯 はんぺん・葱の味噌汁																																				
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	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g																									
	A男子	1175	36.0	46.1	4.2	952	23.7	25.2	3.7	965	24.0	28.5	3.5	985	27.7	35.2	3.6	1414	54.3	64.0	3.9	994	32.1	32.5	2.9	1036	36.3	33.3	4.5	920	33.2	23.2	3.6	A女子	1069	32.2	44.3	4.2	846	19.9	23.4	3.7	859	20.2	26.7	3.5	879	23.9	33.4	3.6	1308	50.5	62.2	3.9	888	28.3	30.7	2.9	930	32.5	31.5	4.5	814	29.4	21.4
B男子	1056	28.1	36.9	4.6	982	31.7	20.9	6.6	854	27.7	16.2	3.4	1008	27.3	32.9	3.1					941	33.6	35.3	2.7	701	33.7	6.3	4.5	1118	34.7	33.9	5.4	B女子	950	24.3	35.1	4.6	876	27.9	19.1	6.6	748	23.9	14.4	3.4	902	23.5	31.1	3.1					835	29.8	33.5	2.7	595	29.9	4.5	4.5	1012	30.9	32.1	5.4

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 9月献立



日	9月26日				9月27日				9月28日				9月29日				9月30日			
曜日	火				水				木				金				土			
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 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 キャベツ・厚揚げの味噌汁 ジャム・マーガリン			
	鯖の塩焼き ほうれん草スクランブル ご飯セット 牛乳				若鶏のカチャトラ スパゲッティサラダ 野菜サラダ 飲み物				高野豆腐の卵とじ 白菜とベーコンの炒め ご飯セット 牛乳				ウインナーとマカロニコンソテー カニカマ玉子ロール 野菜サラダ 飲み物				厚焼玉子 ツナと野菜の中華和え 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
	男子	887	38.2	27.7	3.0	748	21.8	37.5	2.4	857	29.9	26.0	3.2	938	30.7	18.4	1.7	890	32.0	24.0
女子	781	34.4	25.9	3.0	642	18.0	35.7	2.4	751	26.1	24.2	3.2	832	26.9	16.6	1.7	784	28.2	22.2	2.9
昼食	A ピビンバ丼				A 味噌ラーメン				A のり唐弁風丼				A 塩パスタ				A 牛丼			
	クロック グレープフルーツ 春雨スープ				いわし梅肉フライ 野菜サラダ ご飯				ブロッコリーの辛子和え ぶどうゼリー 麩・若布の味噌汁				串カツ 野菜サラダ ご飯・パン コンソメジュリアン				小松菜のわさび醤油和え しめじ・玉葱の味噌汁			
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
	A男子	890	24.6	24.0	5.2	903	30.5	22.2	7.6	889	27.7	24.5	5.1	1050	34.3	22.5	7.0	815	33.5	20.1
A女子	784	20.8	22.2	5.2	797	26.7	20.4	7.6	783	23.9	22.7	5.1	944	30.5	20.7	7.0	709	29.7	18.3	4.2
B男子																				
B女子																				
夕食	A 麻婆豆腐				A ハンバーグ 照焼ソース				A 餃子				ポークカレー チキンカツ 野菜サラダ 福伸漬け 牛乳				A 豚焼肉ともやしのねぎソース			
	B アジフライ ラビゴットソース				B 鶏すき煮豆腐				B 秋刀魚の塩焼き								B 鮭の塩麹焼き			
朝食	蓮根と竹輪の金平 メンマともやしの中華和え ご飯 玉葱・キヌサヤの味噌汁				ビーフンのカレー炒め 小松菜と桜えびのゴマ和え ご飯 ふのり・葱の味噌汁				五目炒り豆腐 野菜サラダ ご飯 大根・人参の味噌汁				ちゃんこ鍋風 野菜サラダ ご飯 なめこ・三つ葉の味噌汁							
	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	947	30.6	26.3	6.2	947	26.1	30.7	5.4	827	23.7	17.9	2.7	843	23.4	27.8	2.7	881	34.5	22.2	5.0
A女子	841	26.8	24.5	6.2	841	22.3	28.9	5.4	721	19.9	16.1	2.7	737	19.6	26.0	2.7	775	30.7	20.4	5.0
B男子	1022	32.8	30.1	4.9	973	38.1	25.8	5.5	877	30.7	28.6	3.3					807	40.9	13.3	4.1
B女子	916	29.0	28.3	4.9	867	34.3	24.0	5.5	771	26.9	26.8	3.3					701	37.1	11.5	4.1



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