



平成29年 11月献立



日曜日	11月1日 水				11月2日 木				11月3日 金				11月4日 土				11月5日 日				11月6日 月				11月7日 火				11月8日 水			
朝食	ご飯 パン ジャム・マーガリン 玉葱とベーコンのソテー スパゲティサラダ 野菜サラダ 飲み物				ご飯・パン じゃが芋・若布の味噌汁 ジャム・マーガリン ホッケの塩焼き 筍の土佐煮 納豆 牛乳				ご飯 パン ジャム・マーガリン 肉団子のチリソース ポテトサラダ 野菜サラダ 飲み物				ご飯・パン ごぼう・人参の味噌汁 ジャム・マーガリン 白身魚フライ 切干大根煮 ふりかけ 牛乳				ご飯・パン 高野豆腐・玉葱の味噌汁 ジャム・マーガリン いわしの梅煮 キャベツの松前和え 納豆 牛乳				ご飯・パン ベーコンとキャベツのスープ ジャム・マーガリン チリコンカーン チーズスクランブル 野菜サラダ 牛乳				ご飯・パン 清まし汁 ジャム・マーガリン 鮭の塩焼き 五目豆 たこわさ 牛乳				ご飯 パン ジャム・マーガリン ウインナー さつま芋サラダ 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
男子	731	22.3	37.9	2.6	760	33.4	14.1	2.0	860	21.9	19.0	1.2	890	26.8	19.6	3.4	826	32.3	17.6	2.6	911	32.0	25.9	2.7	784	33.2	15.9	2.4	781	22.5	43.3	3.4
女子	625	18.5	36.1	2.6	654	29.6	12.3	2.0	754	18.1	17.2	1.2	784	23.0	17.8	3.4	720	28.5	15.8	2.6	805	28.2	24.1	2.7	678	29.4	14.1	2.4	675	18.7	41.5	3.4
昼食	A そばろ丼				A イカ天丼				A 味噌ラーメン				A 麻婆豆腐丼				A ポークハヤシ				A かき揚げうどん				A チキンソースカツ丼				A とんこつラーメン			
	B ほうれん草のお浸し 芋団子 高野豆腐・人参の味噌汁				B 大根サラダ アセロラゼリー 麩・葱の味噌汁				B 揚げシュウマイ 野菜サラダ ご飯				B コロック 野菜サラダ 若布スープ				B ピーマン肉詰めフライ 野菜サラダ ジュース				B かき揚げそば なめたけおくら フルーツ白玉 ご飯				B 春雨の中華和え ヤクルト ごぼう・人参の味噌汁				B 春巻 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
A男子	690	14.8	12.0	3.9	701	23.5	12.4	3.5	952	29.5	23.3	7.2	868	26.2	26.3	5.3	1009	22.9	32.2	2.8	887	20.2	12.4	5.1	934	20.3	15.6	5.2	856	21.7	25.3	3.7
A女子	584	11.0	10.2	3.9	595	19.7	10.6	3.5	846	25.7	21.5	7.2	762	22.4	24.5	5.3	903	19.1	30.4	2.8	781	16.4	10.6	5.1	828	16.5	13.8	5.2	750	17.9	23.5	3.7
B男子																					857	20.8	12.3	6.5								
B女子																					751	17.0	10.5	6.5								
夕食	A おろし和風ハンバーグ				A 大分中津唐揚げ				A ビーフカレー				A 豚肉のスタミナ炒め				A グリルルー平メンチカツ				A 餃子				A ミックスフライ				A グリルチキン デミグラスソース			
	B 秋刀魚フライ				B 赤魚の柚庵焼				B ササミチーズフライ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				B 鮭の塩焼き				B 鱈の葱味噌焼				B 四川麻婆豆腐				B 豆腐ハンバーグ				B 鯖の味噌煮			
ひじき煮 野菜サラダ ご飯 油揚・小松菜の味噌汁				豆腐とにらのチャンプルー 野菜サラダ 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 えのき・もずくの味噌汁				五目金平 小松菜のお浸し ご飯 大根・人参の味噌汁				そぼろ肉じゃが 野菜サラダ ご飯 葱・玉子の味噌汁				筑前煮 野菜サラダ ご飯 もやし・若布の味噌汁				ちゃんこ鍋風 ブロッコリーのマヨ和え ご飯 えのき・ほうれん草の味噌汁								
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	911	23.6	28.6	5.0	1084	41.2	36.6	5.0	944	32.6	32.7	3.2	805	27.3	16.8	3.7	1031	27.5	34.1	5.0	898	25.3	19.8	3.1	918	21.5	23.8	3.0	970	38.4	32.8	3.5
A女子	805	19.8	26.8	5.0	978	37.4	34.8	5.0	838	28.8	30.9	3.2	699	23.5	15.0	3.7	925	23.7	32.3	5.0	792	21.5	18.0	3.1	812	17.7	22.0	3.0	864	34.6	31.0	3.5
B男子	859	23.7	21.3	3.1	773	33.8	13.4	5.1					839	40.6	20.9	4.1	825	31.7	10.9	4.9	942	32.9	28.9	3.8	941	30.1	27.6	5.0	1049	36.2	40.6	4.1
B女子	753	19.9	19.5	3.1	667	30.0	11.6	5.1					733	36.8	19.1	4.1	719	27.9	9.1	4.9	836	29.1	27.1	3.8	835	26.3	25.8	5.0	943	32.4	38.8	4.1

イベント

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 11月献立



日曜日	11月9日 木				11月10日 金				11月11日 土				11月12日 日				11月13日 月				11月14日 火				11月15日 水				11月16日 木																																				
朝食	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				ご飯・パン 清まし汁 ジャム・マーガリン				ご飯 パン ジャム・マーガリン				ご飯・パン 絹さや・油揚げの味噌汁 ジャム・マーガリン																																				
	肉野菜炒め 小松菜の辛子和え 納豆 牛乳				ハムと野菜のソテー ツナと玉子のマヨネーズ和え 野菜サラダ 飲み物				鱈の竜田揚げ 金平ごぼう 味のり・紅生姜 牛乳				さんまの生姜煮 ブロッコリーのわさび醤油 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				ホッケの塩焼き ほうれん草スクランブル 塩辛 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 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	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g																													
	男子	739	25.2	16.1	2.5	937	27.6	28.4	2.0	840	28.4	16.7	2.4	978	40.6	26.9	3.9	953	25.2	27.0	2.2	805	35.9	20.6	2.7	729	21.7	36.6	2.3	847	28.5	26.0	3.0	女子	633	21.4	14.3	2.5	831	23.8	26.6	2.0	734	24.6	14.9	2.4	872	36.8	25.1	3.9	847	21.4	25.2	2.2	699	32.1	18.8	2.7	623	17.9	34.8	2.3	741	24.7	24.2
昼食	A 親子丼				A ナポリタン				A 豚丼				A 炒飯				A きつねうどん				A ビビンバ丼				A 鶏パーコーラーメン				A 中華丼																																				
	ピリ辛こんにゃく 杏仁フルーツ 白菜・厚揚げの味噌汁				鮭フライ 野菜サラダ ご飯・パン きのこスープ				白菜のお浸し 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				さつま芋天 おくらおろし ご飯				コロッケ グレープフルーツ 春雨スープ				胡瓜と若布の酢の物 焼プリンタルト ご飯				ブロッコリーの辛子醤油 大学芋 麩・若布の味噌汁																																				
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	880	32.5	25.1	4.4	1193	31.8	31.0	4.3	814	25.0	18.1	3.9	885	25.2	29.9	4.8	798	19.2	8.0	4.4	961	25.8	28.1	5.0	930	34.5	22.4	6.9	797	23.0	17.6	5.7	A女子	774	28.7	23.3	4.4	1087	28.0	29.2	4.3	708	21.2	16.3	3.9	779	21.4	28.1	4.8	692	15.4	6.2	4.4	855	22.0	26.3	5.0	824	30.7	20.6	6.9	691	19.2	15.8
B男子																																																																	
B女子																																																																	
夕食	A 豚肉の生姜焼き				チキンカレー				A ビックメンチ				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				A カツ皿				A ハンバーグ 照焼ソース				A 豚肉の甘辛焼き																																				
	B 白身魚の香草焼き				コロッケ 野菜サラダ 福伸漬け 牛乳				B 鱈グリル ジンジャーソース				B いかの天ぷらピリ辛葱ソース				B 鯖の塩焼き				B 鮭の塩焼き				B かれのい唐揚げ				B 揚げ出し豆腐の秋色あん																																				
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	896	26.5	24.2	3.4	979	29.1	36.4	3.4	1160	28.0	44.9	3.2	1049	37.0	36.2	3.5	933	33.4	23.4	3.6	956	28.7	24.3	3.7	959	26.5	30.8	5.2	804	33.7	15.7	3.8	A女子	790	22.7	22.4	3.4	873	25.3	34.6	3.4	1054	24.2	43.1	3.2	943	33.2	34.4	3.5	827	29.6	21.6	3.6	850	24.9	22.5	3.7	853	22.7	29.0	5.2	698	29.9	13.9
B男子	865	34.3	17.8	3.9					727	32.9	10.0	3.3	1053	32.1	35.3	4.0	1003	34.3	32.7	4.4	877	41.6	19.5	3.9	776	32.6	11.6	4.1	828	24.9	17.0	5.0	B女子	759	30.5	16.0	3.9					621	29.1	8.2	3.3	947	28.3	33.5	4.0	897	30.5	30.9	4.4	771	37.8	17.7	3.9	670	28.8	9.8	4.1	722	21.1	15.2	5.0

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 11月献立



日曜日	11月17日 金				11月18日 土				11月19日 日				11月20日 月				11月21日 火				11月22日 水				11月23日 木				11月24日 金			
朝食	ご飯 パン ジャム・マーガリン ウインナーとマカロニコーンソテー カニカマ玉子ロール 野菜サラダ 飲み物				ご飯・パン 葱・厚揚げの味噌汁 ジャム・マーガリン 厚焼玉子 ツナと野菜の中華和え ふりかけ 牛乳				ご飯・パン 大根・人参の味噌汁 ジャム・マーガリン 白身魚フライ ほうれん草のピーナッツ和え 納豆 牛乳				ご飯・パン ミネストローネ ジャム・マーガリン ミートボール ポテトサラダ 野菜サラダ 牛乳				ご飯・パン 清まし汁 ジャム・マーガリン 鮭の塩焼き もやし胡麻風味和え たこわさ 牛乳				ご飯 パン 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				ご飯・パン ごぼう・玉葱の味噌汁 ジャム・マーガリン 鯖の塩焼き 切干大根 納豆 牛乳				ご飯 パン ジャム・マーガリン オムレツ キャベツ・ツナコーンの炒め 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
男子	931	30.2	18.4	1.7	837	26.9	21.5	2.7	841	27.7	19.2	3.1	849	23.0	19.4	3.0	713	31.0	13.3	1.9	802	22.7	45.9	3.0	950	31.6	26.3	2.7	815	22.0	15.3	1.3
女子	825	26.4	16.6	1.7	731	23.1	19.7	2.7	735	23.9	17.4	3.1	743	19.2	17.6	3.0	607	27.2	11.5	1.9	696	18.9	44.1	3.0	844	27.8	24.5	2.7	709	18.2	13.5	1.3
昼食	A 塩パスタ				A 牛丼				A チキンライス				A かき玉うどん				A 肉ごぼう丼				A 塩ラーメン				A 他人丼				A 和風きのこパスタ			
	根菜入りハンバーグ 野菜サラダ ご飯・パン コンソメジュリアン				小松菜のピーナッツ和え しめじ・玉葱の味噌汁				ピーマン肉詰めフライ 野菜サラダ きのこスープ				イカカツ 野菜サラダ ご飯				ブロッコリーのマヨ和え フルーツ寒天 ふりのり・葱の味噌汁				揚げ焼売 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油和え ご飯				野菜サラダ 飲むヨーグルト もずく・葱の味噌汁				ささみしそ巻きフライ 野菜サラダ ご飯・パン ポテト・キャベツのスープ			
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	987	35.1	15.6	7.4	826	33.9	21.2	3.8	823	25.5	21.7	5.5	904	23.9	13.3	6.5	914	23.3	20.6	4.7	886	29.6	20.9	8.0	877	37.1	22.4	4.1	1095	32.9	23.9	3.3
A女子	881	31.3	13.8	7.4	720	30.1	19.4	3.8	717	21.7	19.9	5.5	798	20.1	11.5	6.5	808	19.5	18.8	4.7	780	25.8	19.1	8.0	771	33.3	20.6	4.1	989	29.1	22.1	3.3
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 豚焼肉ともやしのねぎソース B 鮭の塩麹焼き 鶏団子と里芋の煮付 野菜サラダ ご飯 なめこ・三つ葉の味噌汁				A キャベツメンチカツ B 鯖の生姜煮 ポトフ風 野菜サラダ ご飯 麩・油揚げの味噌汁				A 鶏肉の照焼 B 餃子の豆板醤ソースがけ かぼちゃの含め煮 野菜サラダ ご飯 高野豆腐・白菜の味噌汁				11・12月お誕生日会 中華炊き込みご飯 焼きそば チキンのチリソース 中華コーンスープ 野菜サラダ Fポテト・ジュース ケーキ				A 豚南蛮焼き B 白身魚の磯辺揚げ 根菜の煮物 野菜サラダ ご飯 えのき・小松菜の味噌汁				A 鶏肉の唐揚げ B 麻婆茄子 ピリ辛こんにゃく 野菜サラダ ご飯 豚汁				キーマカレー アメリカンドック 野菜サラダ 福神漬け 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
A男子	889	26.7	28.3	2.9	909	34.0	20.2	5.2	1085	33.1	35.8	5.9	947	31.3	25.1	3.5	1361	42.0	44.5	2.3	992	22.2	34.1	4.5	1038	39.3	34.8	2.9	1136	32.6	42.5	3.5
A女子	783	22.9	26.5	2.9	803	30.2	18.4	5.2	979	29.3	34.0	5.9	841	27.5	23.3	3.5	1255	38.2	42.7	2.3	886	18.4	32.3	4.5	932	35.5	33.0	2.9	1030	28.8	40.7	3.5
B男子					835	40.4	11.3	4.3	1003	35.5	36.7	4.1	936	19.7	25.9	4.0					907	29.5	22.8	3.2	934	23.5	29.2	5.4				
B女子					729	36.6	9.5	4.3	897	31.7	34.9	4.1	830	15.9	24.1	4.0					801	25.7	21.0	3.2	828	19.7	27.4	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 11月献立



日	11月25日				11月26日				11月27日				11月28日				11月29日				11月30日							
曜日	土				日				月				火				水				木							
朝食	ツナと塩昆布のご飯・パン ほうれん草・厚揚げの味噌汁 ジャム・マーガリン				ご飯・パン じゃが芋・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 清まし汁 ジャム・マーガリン				ご飯 パン ジャム・マーガリン				ご飯・パン とろろ昆布・葱の味噌汁 ジャム・マーガリン							
	イカリング 筍の土佐煮 味のり・紅生姜 牛乳				いわしのみぞれ煮 ひじき煮 納豆 牛乳				ベーコンといんげんのソテー スパゲティサラダ 野菜サラダ 飲み物				鮭の塩焼き キャベツの松前和え 塩辛 牛乳				チリコンカーン スクランブルエッグ 野菜サラダ 飲み物				鯖の塩焼き 金平ごぼう 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
	男子	772	25.1	13.9	2.1	810	27.2	16.5	2.4	845	21.9	19.5	1.3	712	31.2	12.2	2.7	732	24.7	38.6	2.2	863	28.3	25.5	2.5			
女子	666	21.3	12.1	2.1	704	23.4	14.7	2.4	739	18.1	17.7	1.3	606	27.4	10.4	2.7	626	20.9	36.8	2.2	757	24.5	23.7	2.5				
昼食	A えびピラフ				A チキンクリームシチュー				A たぬきうどん				A ピリ辛豚葱胡麻クッパ				A ミートスパゲティ				A デミカツ丼							
	メンチカツ 野菜サラダ ワカメスープ				フランクフルト 野菜サラダ ご飯・パン				さつま芋天 なめ茸おろし ご飯				春巻 小松菜のお浸し				コロッケ 野菜サラダ ご飯・パン コンソメジュリアン				ほうれん草のピーナッツ和え フルーチェ ミックスベリー 白菜・厚揚げの味噌汁							
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
	A男子	793	24.9	22.6	4.4	1047	32.9	33.7	4.7	837	19.1	10.5	5.2	819	21.7	39.4	8.7	1128	28.8	24.5	3.3	791	20.5	207.0	4.3			
A女子	687	21.1	20.8	4.4	941	29.1	31.9	4.7	731	15.3	8.7	5.2	713	17.9	37.6	8.7	1022	25.0	22.7	3.3	685	16.7	205.2	4.3				
B男子																												
B女子																												
夕食	A 豚肉のスタミナ炒め				A 揚げ鶏のタルタルソース				A きんぴら焼肉				A 麻婆豆腐				A グリルチキン ジンジャーソース				A ミックスフライ							
	B 白身魚のコーンマヨ焼き				B カレイの煮付				B 鯖のごま照り焼き				B アジフライとイカリング				B マグロのフライ				B 焼き豆腐の四川あんかけ							
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
	A男子	774	23.6	13.1	3.4	872	33.6	19.7	3.6	858	28.8	22.6	2.5	902	29.1	22.1	6.0	904	32.4	22.1	3.5	876	18.3	21.1	3.0			
A女子	668	19.8	11.3	3.4	766	29.8	17.9	3.6	752	25.0	20.8	2.5	796	25.3	20.3	6.0	798	28.6	20.3	3.5	770	14.5	19.3	3.0				
B男子	1187	28.1	55.7	2.8	700	31.8	4.4	4.4	960	35.7	34.9	2.6	916	28.6	19.2	3.3	822	30.8	11.5	3.0	846	27.1	21.0	3.4				
B女子	1081	24.3	53.9	2.8	594	28.0	2.6	4.4	854	31.9	33.1	2.6	810	24.8	17.4	3.3	716	27.0	9.7	3.0	740	23.3	19.2	3.4				



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