



平成30年 1月献立



日曜日	1月9日 火	1月10日 水	1月11日 木	1月12日 金	1月13日 土	1月14日 日	1月15日 月	1月16日 火
朝食	<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">あけまつりなせしむるいけつあす。</p>	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 麩・葱の味噌汁 ジャム・マーガリン	ご飯・パン 油揚・若布の味噌汁 ジャム・マーガリン	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	ご飯・パン 清まし汁 ジャム・マーガリン
		チキンナゲット スクランブルエッグ 野菜サラダ 飲み物	鯖の塩焼き いんげんの胡麻和え 納豆 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	白身魚フライ 金平ごぼう 味のり・紅生姜 牛乳	いわしかつお煮 ひじき煮 納豆 牛乳	チリコンカーン カニカマ玉子ロール 野菜サラダ 牛乳	ホッケの塩焼き ほうれん草お浸し たこわさ 牛乳
		熱量 kcal 24.9 45.3 2.6	熱量 kcal 28.9 24.7 2.7	熱量 kcal 23.8 17.4 1.8	熱量 kcal 25.7 18.6 3.3	熱量 kcal 24.8 18.6 2.3	熱量 kcal 26.6 18.6 2.7	熱量 kcal 30.5 12.7 2.4
		男子 810	男子 833	男子 853	男子 767	男子 832	男子 707	
女子 704	女子 727	女子 747	女子 661	女子 726	女子 601			
昼食	A ツナの和風スパ	A デミカツ丼	A 味噌ラーメン	A 炒飯	A 牛丼	A きつねうどん	A ビビンバ丼	
	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	揚げ餃子 野菜サラダ ご飯	シュウマイ 野菜サラダ 中華スープ	白菜のお浸し 高野豆腐・葱の味噌汁	竹輪の磯辺揚げ おくらおろし ゆかりご飯	串カツ バナナ 春雨スープ	
	熱量 kcal 31.6 28.0 3.7	熱量 kcal 20.5 20.7 4.2	熱量 kcal 26.9 22.1 7.0	熱量 kcal 21.6 26.8 4.2	熱量 kcal 33.7 20.7 4.5	熱量 kcal 22.5 6.9 5.0	熱量 kcal 26.6 28.7 5.2	
	A男子 1148	A男子 791	A男子 916	A男子 814	A男子 816	A男子 795	A男子 958	
A女子 1042	A女子 685	A女子 810	A女子 708	A女子 710	A女子 689	A女子 852		
B男子	B男子	B男子	B男子	B男子	B男子	B男子		
B女子	B女子	B女子	B女子	B女子	B女子	B女子		
夕食	<p>ポークハヤシ 唐揚げ串 野菜サラダ 福神漬け 牛乳</p>	A 若鶏のジンジャーソース	A ミックスフライ	<p>チキンカレー ハンバーグ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳</p>	A ビックメンチ	A 豚肉の生姜焼き	A カツ皿	A グリルチキン デミグラスソース
		B アジフライとイカリング	B 焼き豆腐の四川あんかけ		B 鯖の生姜煮	B マグロのフライ	B タラのグリルジンジャーソース	B かれのい唐揚げ
		そぼろ肉じゃが 野菜サラダ ご飯 豆腐・葱の味噌汁	切干大根 野菜サラダ ご飯 えのき・もずくの味噌汁		にら玉炒め 野菜サラダ ご飯 心のり・小松菜の味噌汁	大根と厚揚げの煮物 海藻サラダ ご飯 ほうれん草・玉葱の味噌汁	ちゃんこ鍋風 ブロッコリーのごま醤油 ご飯 しめじ・葱の味噌汁	かぼちゃの含め煮 野菜サラダ ご飯 大根・人参の味噌汁
		熱量 kcal 33.6 43.1 4.8	熱量 kcal 34.6 30.6 3.6		熱量 kcal 27.0 29.7 3.1	熱量 kcal 30.9 47.5 3.5	熱量 kcal 27.1 25.1 4.8	熱量 kcal 31.8 25.7 4.4
A男子 1188	A男子 987	A男子 860	A男子 1205	A男子 893	A男子 944	A男子 847		
A女子 1082	A女子 881	A女子 754	A女子 1099	A女子 787	A女子 838	A女子 741		
B男子	B男子 940	B男子 874	B男子 954	B男子 813	B男子 774	B男子 716		
B女子	B女子 834	B女子 768	B女子 848	B女子 707	B女子 668	B女子 610		

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30年 1月献立



日曜日	1月17日 水				1月18日 木				1月19日 金				1月20日 土				1月21日 日				1月22日 月				1月23日 火				1月24日 水							
朝食	ご飯 パン ジャム・マーガリン				ご飯・パン とろろ昆布・みつばの味噌汁 ジャム・マーガリン				ご飯 パン ジャム・マーガリン				ご飯・パン 若布・葱の味噌汁 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				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							
	ミートボール マカロニサラダ 野菜サラダ 飲み物				厚揚げとキャベツの味噌炒め 厚焼き卵 納豆 牛乳				ウインナーソーテ スクランブルエッグ 野菜サラダ 飲み物				鱈の竜田揚げ 切干大根 ふりかけ 牛乳				いわしの梅煮 和風炒り玉子 納豆 牛乳				肉野菜炒め オムレツ 野菜サラダ 飲み物				鮭の塩焼き 高野豆腐の玉子とじ 塩辛 牛乳				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							
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	727	20.2	35.8	2.5	814	27.7	22.0	2.6	1027	30.7	38.1	2.2	857	29.2	17.7	2.5	906	37.6	24.0	2.7	839	24.4	16.5	1.6	770	35.2	16.1	3.0	736	20.1	37.2	2.2			
女子	621	16.4	34.0	2.5	708	23.9	20.2	2.6	921	26.9	36.3	2.2	751	25.4	15.9	2.5	800	33.8	22.2	2.7	733	20.6	14.7	1.6	664	31.4	14.3	3.0	630	16.3	35.4	2.2				
昼食	A 黒醤油ラーメン				A イカ天丼				A ナポリタン				A 親子丼				A 豚肉の生姜焼き丼				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 メンチカツ 野菜サラダ ご飯				いんげんの胡麻和え ピーチ寒天ゼリー なめこ・葱の味噌汁				ピーマン肉詰めフライ 野菜サラダ ご飯・パン コンソメジュリアン				ピリ辛こんにゃく オレンジゼリー 小松菜・人参の味噌汁				鮭フライ 野菜サラダ えのき・もずくの味噌汁				かき揚げそば 小松菜のお浸し 杏仁フルーツ ご飯				かぼちゃの含め煮 グレープフルーツ もやし・油揚げの味噌汁				シュウマイ 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
	A男子	911	26.8	25.8	7.1	758	23.5	13.6	4.2	1140	27.1	28.7	4.2	845	31.7	21.6	4.4	936	27.8	37.2	3.2	866	19.3	12.5	5.1	918	20.8	16.3	5.3	824	26.4	18.1	4.0			
A女子	805	23.0	24.0	7.1	652	19.7	11.8	4.2	1034	23.3	26.9	4.2	739	27.9	19.8	4.4	830	24.0	35.4	3.2	760	15.5	10.7	5.1	812	17.0	14.5	5.3	718	22.6	16.3	4.0				
B男子																					837	19.9	12.3	6.5												
B女子																					731	16.1	10.5	6.5												
夕食	A 餃子				A 鶏の唐揚げ				ビーフカレー アメリカンドック 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				A 豚肉のスタミナ炒め				A ハンバーグ照焼ソース				A 豚肉の甘辛焼き				お誕生日会 ベーコンピラフ マカロニナポリタン フライドチキン コーンバタージュ 野菜サラダ Fポテト・ジュース ケーキ				A 茄子のはさみ揚げとササミソソ巻フライ							
	B 四川麻婆豆腐 蓮根と竹輪の甘辛炒め 野菜サラダ ご飯 じゃが芋・玉葱の味噌汁				B 鮭の塩焼き 鶏団子と里芋の煮物 枝豆サラダ ご飯 はんぺん・葱の味噌汁				B 白身魚の香草焼き おでん煮 野菜サラダ ご飯 水菜・豆腐の味噌汁				B 餃子の豆板醤ソースがけ ピリ辛ごぼう めかぶとおくらの和え物 ご飯 玉子・にらの味噌汁				B サンマフライ 厚揚げと人参の中華炒め煮 野菜サラダ ご飯 大根・油揚げの味噌汁				B 鯖の胡麻照り焼き ビーフンのカレー炒め 野菜サラダ ご飯 ほうれん草・麩の味噌汁															
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	844	21.2	14.9	2.9	995	39.4	30.3	3.3	1104	27.4	39.9	4.1	793	28.5	13.2	4.6	1083	32.3	43.1	5.6	829	33.6	20.5	2.9	1830	46.9	74.4	5.8	958	28.1	28.5	2.8			
A女子	738	17.4	13.1	2.9	889	35.6	28.5	3.3	998	23.6	38.1	4.1	687	24.7	11.4	4.6	977	28.5	41.3	5.6	723	29.8	18.7	2.9	1724	43.1	72.6	5.8	852	24.3	26.7	2.8				
B男子	838	28.8	24.0	3.6	859	42.3	17.9	4.5					755	35.0	8.4	5.0	1069	39.1	37.2	5.4	905	25.6	25.0	2.9					922	30.0	31.1	2.8				
B女子	732	25.0	22.2	3.6	753	38.5	16.1	4.5					649	31.2	6.6	5.0	905	24.9	27.9	2.9	799	21.8	23.2	2.9					816	26.2	29.3	2.8				

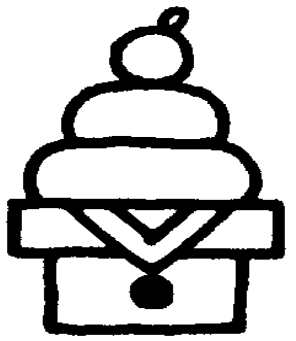
いつもご利用いただきましてありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。 ユーレストジャパン株式会社



平成30年 1月献立



日曜日	1月25日 木				1月26日 金				1月27日 土				1月28日 日				1月29日 月				1月30日 火				1月31日 水																																
朝食	ご飯・パン 絹さや・厚揚げの味噌汁 ジャム・マーガリン				ご飯 パン ジャム・マーガリン				ツナと塩昆布のご飯・パン 若布・葱の味噌汁 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 ミネストローネ 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																																
	ホッケの塩焼き 五目豆 納豆 牛乳				ウインナー さつまいもサラダ 野菜サラダ 飲み物				白身魚フライ 白菜のお浸し 味のり・紅生姜 牛乳				いわしのみぞれ煮 ひじき煮 納豆 牛乳				ハムと野菜のカレー炒め ポテトサラダ 野菜サラダ 牛乳				秋刀魚の塩焼き もやしと卵炒め 塩辛 牛乳				オムレツ ベーコンと玉葱のソテー 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																									
	男子	829	35.2	18.6	2.5	948	25.6	27.2	2.5	803	25.2	16.6	3.8	809	27.8	18.1	2.4	801	20.3	16.9	2.7	851	34.9	26.3	2.4	734	24.4	36.7	3.1	女子	723	31.4	16.8	2.5	842	21.8	25.4	2.5	697	21.4	14.8	3.8	703	24.0	16.3	2.4	695	16.5	15.1	2.7	745	31.1	24.5	2.4	628	20.6	34.9
昼食	A そばろ丼				A 和風きのこスパゲティ				A 肉ごぼう丼				A 豚丼				A ミートスパゲティ				A デミカツ丼				A 塩ラーメン																																
	切干大根の中華和え 大学芋 しめじ・三つ葉の味噌汁				イカカツ 野菜サラダ ご飯・パン コンソメジュリアン				根菜入りハンバーグ ほうれん草のピーナッツ和え もやし・厚揚げの味噌汁				コロック オクラの梅おかかか 大根・人参の味噌汁				鮭フライ 野菜サラダ ご飯・パン じゃが芋・人参のスープ				小松菜の辛子醤油 オレンジ はんぺん・人参の味噌汁				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	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g																					
	A男子	739	13.7	14.4	2.2	1057	28.0	23.1	3.4	869	28.6	16.8	5.3	894	27.4	26.5	4.2	1136	34.5	24.3	3.4	763	19.7	19.2	4.3	817	21.0	21.6	7.4	A女子	633	9.9	12.6	2.2	951	24.2	21.3	3.4	763	24.8	15.0	5.3	788	23.6	24.7	4.2	1030	30.7	22.5	3.4	657	15.9	17.4	4.3	711	17.2	19.8
B男子																																																									
B女子																																																									
夕食	A 豚肉の荒挽きペッパー焼き				キーマカレー ソーセイカツ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				A きゃべつメンチ				A 豚南蛮焼き				A 和風ごまハンバーグ				A 揚げ鶏のタルタルソース				A ミックスフライ																																
	B 揚げ豆腐の青椒肉絲がけ ツナじゃが ほうれん草のなめ苺和え ご飯 玉葱・人参の味噌汁								B かれいの塩焼き あんかけ豆腐 野菜サラダ ご飯 玉葱・高野豆腐の味噌汁				B 白身魚のコーンマヨ焼き 五目金平 ブロッコリーの胡麻醤油 ご飯 水菜・えのきの味噌汁				B 塩麹漬け鶏肉の野菜炒め 根菜の田舎風煮 野菜サラダ ご飯 なめこ・葱の味噌汁				B 鯖の味噌煮 筑前煮 野菜サラダ ご飯 豚汁				B 麻婆茄子 蓮根と竹輪の甘辛炒め 野菜サラダ ご飯 若布・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																					
	A男子	830	28.0	19.3	2.5	1113	31.6	50.6	3.6	1010	29.5	29.6	5.3	943	21.2	34.4	3.5	904	25.6	26.8	4.9	986	41.0	26.8	2.8	878	18.7	21.1	3.0	A女子	724	24.2	17.5	2.5	1007	27.8	48.8	3.6	904	25.7	27.8	5.3	837	17.4	32.6	3.5	798	21.8	25.0	4.9	880	37.2	25.0	2.8	772	14.9	19.3
B男子	955	29.8	26.5	4.5					704	34.8	7.1	3.6	967	27.5	30.0	2.4	703	28.4	7.2	4.3	1059	37.1	36.3	3.2	843	19.3	22.3	5.1	B女子	849	26.0	24.7	4.5					794	40.5	11.6	5.8	861	23.7	28.2	2.4	597	24.6	5.4	4.3	953	33.3	34.5	3.2	737	15.5	20.5	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。 コーレストジャパン株式会社