



令和元年 10月献立



日	10月1日				10月2日				10月3日				10月4日				10月5日				10月6日				10月7日				10月8日							
曜日	火				水				木				金				土				日				月				火							
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 もずく・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 キャベツ・揚げの味噌汁 ジャム・マーガリン				ご飯・パン もやし・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							
	鯖の塩焼き ほうれん草のわさび醤油和え 納豆 牛乳				ミートボール キャベツ・コーンソテー 野菜サラダ 飲み物				さんまの塩焼き 卵の花 納豆 牛乳				ほうれん草チーズオムレツ ブロッコリーのマヨ和え 野菜サラダ 飲み物				白身魚フライ 中華レンコン 納豆 牛乳				鮭の塩焼き 切干大根 納豆 牛乳				チリコンカン オムレツ マカロニサラダ 飲み物				ホッケの塩焼き 小松菜とカマボコの和え物 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	781	32.0	19.2	3.1	705	20.3	34.0	2.3	883	34.1	26.8	2.5	836	21.4	19.4	1.3	899	28.0	20.2	3.8	874	36.6	16.3	2.8	885	23.9	19.0	1.9	725	30.5	13.7	4.3	619	26.7	11.9	4.3
女子	675	28.2	17.4	3.1	599	16.5	32.2	2.3	777	30.3	25.0	2.5	730	17.6	17.6	1.3	793	24.2	18.4	3.8	768	32.8	14.5	2.8	779	20.1	17.2	1.9	619	26.7	11.9	4.3				
昼食	A ブルコギ風丼				A 黒醤油ラーメン				A 肉ごぼう丼				A ナポリタン				A あんかけ焼きそば				A 牛丼				A カレーうどん				A チキンソースカツ丼							
	温泉玉子 竹輪とキャベツの味噌マヨ和え 油揚げ・玉葱の味噌汁				茄子の肉詰めフライ 野菜サラダ ご飯				オクラのお浸し コーヒゼリー チンゲン菜・人参の味噌汁				たまごサラダフライ 野菜サラダ ご飯・パン コンソメジュリアン				根菜バーグ 野菜サラダ ご飯 春雨スープ				温泉玉子 小松菜の胡麻和え 白菜・人参の味噌汁				かぼちゃ天 グレープフルーツ ご飯				白菜のお浸し ムース 麩・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	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	29.2	20.5	3.5	806	25.4	16.4	6.9	809	22.8	12.7	4.5	1236	28.9	37.1	5.9	1010	34.6	17.7	6.0	816	32.8	20.7	3.9	922	24.0	15.1	4.3	1127	23.9	31.0	5.9				
A女子	658	25.4	18.7	3.5	700	21.6	14.6	6.9	703	19.0	10.9	4.5	1130	25.1	35.3	5.9	904	30.8	15.9	6.0	710	29.0	18.9	3.9	816	20.2	13.3	4.3	1021	20.1	29.2	5.9				
B男子																									876	25.9	15.1	4.3								
B女子																									770	22.1	13.3	4.3								
夕食	A 豚肉の甘辛焼き				A ささみマヨカツ				A 鶏肉のペッパーソース				ビーフカレー フランクフルト 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				A 豚肉のねぎ塩焼き				A 餃子				A メンチカツ				A グリルチキン デミグラスソース							
	B 鱧の香草焼き 筑前煮 野菜サラダ ご飯 麩・若布の味噌汁				B 焼売の野菜あんかけ 油揚げと大根の煮物 野菜サラダ ご飯 厚揚げ・ほうれん草の味噌汁				B 鯖の生姜煮 里芋のそぼろあん 野菜サラダ ご飯 大根・大根葉の味噌汁				B ミックスフライ つくねと大根の煮物 もやしとわかめ中華和え ご飯 小松菜・人参の味噌汁				B 四川風麻婆豆腐 筍の中華炒め キムチ ご飯 わかめスープ				B サーモンの西京焼き ピリ辛ごぼう 野菜サラダ ご飯 葱・なめこの味噌汁				B カレイの煮付け 根菜の煮物 野菜サラダ ご飯 えのき・高野豆腐の味噌汁											
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	853	35.4	18.4	2.9	887	31.4	23.6	3.0	939	30.8	26.0	4.0	964	25.9	40.5	4.3	867	26.5	22.0	4.9	827	20.9	18.6	4.1	1030	24.9	38.9	3.0	920	33.7	23.0	3.9				
A女子	747	31.6	16.6	2.9	781	27.6	21.8	3.0	833	27.0	24.2	4.0	858	22.1	38.7	4.3	761	22.7	20.2	4.9	721	17.1	16.8	4.1	924	21.1	37.1	3.0	814	29.9	21.2	3.9				
B男子	793	34.7	10.3	4.1	932	30.8	20.7	6.3	950	30.4	27.7	4.2					899	21.1	21.5	4.4	872	28.5	27.7	4.8	982	42.3	30.1	5.0	756	33.7	6.2	5.0				
B女子	687	30.9	8.5	4.1	826	27.0	18.9	6.3	844	26.6	25.9	4.2					793	17.3	19.7	4.4	766	24.7	25.9	4.8	876	38.5	28.3	5.0	650	29.9	4.4	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



令和元年 10月献立



日	10月9日				10月10日				10月11日				10月12日				10月13日				10月14日				10月15日				10月16日			
曜日	水				木				金				土				日				月				火				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 スクランブルエッグ 野菜サラダ 飲み物				ご飯・パン 白菜・揚げの味噌汁 ジャム・マーガリン いわしのみぞれ煮 ひじき煮 納豆 牛乳				ご飯 パン ジャム・マーガリン ハムと野菜のソテー 肉団子のチリソース 野菜サラダ 飲み物				ご飯・パン とろろ昆布・葱の味噌汁 ジャム・マーガリン さわらの西京焼き いんげんのみそマヨ和え 納豆 牛乳				ご飯・パン 焙煎のりの味噌汁 ジャム・マーガリン 鯖の竜田揚げ 五目豆 納豆 牛乳				ご飯 パン ジャム・マーガリン ウインナー アスパラとベーコンのソテー スパゲティサラダ 飲み物				ご飯・パン 玉葱・絹サヤの味噌汁 ジャム・マーガリン 鮭の塩焼き 切干大根 納豆 牛乳				ご飯 パン ジャム・マーガリン 白身魚フライ ポテトサラダ 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	777	27.4	43.3	2.7	759	27.0	17.9	2.3	879	22.8	20.3	1.7	875	33.3	23.7	2.9	1119	51.1	38.4	4.3	1026	29.0	35.6	3.0	828	35.7	16.2	2.8	687	20.5	32.7	2.6
女子	671	23.6	41.5	2.7	653	23.2	16.1	2.3	773	19.0	18.5	1.7	769	29.5	21.9	2.9	1013	47.3	36.6	4.3	920	25.2	33.8	3.0	722	31.9	14.4	2.8	581	16.7	30.9	2.6
昼食	A 味噌ラーメン				A ピビンバ丼				A 和風きのこパスタ				A 炒飯				A ピリ辛豚胡麻クッパ				A きつねうどん				A たれカツ丼				A 塩ラーメン			
	揚げシュウマイのガーリック風味 野菜サラダ ご飯				温泉玉子 いかカツ 大根・人参の味噌汁				コーンたっぷりフライ 野菜サラダ ご飯・パン コーン・玉葱のスープ				春巻 野菜サラダ 春雨スープ				チキンカツ 野菜サラダ				ちくわ天 おくらおろし 混ぜご飯				小松菜のお浸し バナナ えのき・葱の味噌汁				豚肉野菜巻フライ 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
A男子	876	25.7	19.6	6.7	854	25.0	28.7	6.3	977	22.4	20.5	4.2	853	17.3	33.4	3.9	784	25.6	32.7	7.6	826	22.4	10.0	5.3	939	28.8	35.5	4.5	749	22.6	14.7	6.7
A女子	770	21.9	17.8	6.7	748	21.2	26.9	6.3	871	18.6	18.7	4.2	747	13.5	31.6	3.9	678	21.8	30.9	7.6	720	18.6	8.2	5.3	833	25.0	33.7	4.5	643	18.8	12.9	6.7
B男子																																
B女子																																
夕食	A とんかつ				A 和風ごまハンバーグ				B ポークカレー コロッケ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				A 牛メンチロール				A 牛南蛮焼き				A 鶏肉の味噌漬け焼き				A 豚肉の生姜焼き				9・10月お誕生会 栗ご飯 焼きそば 豚の角煮 石狩汁 野菜サラダ Fポテト・ジュース ケーキ			
	B 鯖の七味焼き かぼちゃのいとこ煮 野菜サラダ ご飯 しめじ・葱の味噌汁				B 白身魚の磯辺揚げ そぼろ肉じゃが チンゲン菜と若布のチョレギ風 ご飯 豆腐・水菜の味噌汁				B 豆腐ハンバーグ ピリ辛コンニャク フロッコリーの辛子醤油和え ご飯 ごぼう・人参の味噌汁				B シーフードフライ ポトフ風 ほうれん草のお浸し ご飯 葱・若布の味噌汁				B マグロカツ 肉団子と里芋の煮物 野菜サラダ ご飯 にら・玉子の味噌汁				B サンマフライ あんかけ豆腐 野菜サラダ ご飯 竹輪・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
A男子	877	22.3	17.1	3.4	1033	28.9	35.4	5.2	869	22.2	27.7	3.0	984	29.1	31.1	3.6	973	28.6	35.1	4.6	954	37.8	26.0	4.0	890	29.7	24.1	4.6	1380	50.9	33.3	5.7
A女子	771	18.5	15.3	3.4	927	25.1	33.6	5.2	763	18.4	25.9	3.0	878	25.3	29.3	3.6	867	24.8	33.3	4.6	848	34.0	24.2	4.0	784	25.9	22.3	4.6	1274	47.1	31.5	5.7
B男子	945	29.0	27.7	3.4	955	32.0	28.8	2.7					868	25.7	24.5	5.4	960	31.8	27.7	3.8	842	35.4	13.2	3.5	860	28.4	19.2	3.9				
B女子	839	25.2	25.9	3.4	849	28.2	27.0	2.7					762	21.9	22.7	5.4	854	28.0	25.9	3.8	736	31.6	11.4	3.5	754	24.6	17.4	3.9				

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



令和元年 10月献立



日	10月17日				10月18日				10月19日				10月20日				10月21日				10月22日				10月23日				10月24日							
曜日	木				金				土				日				月				火				水				木							
朝食	ご飯・パン 焙煎のりの味噌汁 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 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 葱・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 なめこ・三つ葉の味噌汁 ジャム・マーガリン							
	ホッケの塩焼き オクラのお浸し 納豆 牛乳				オムレツ 若鶏のカチャトラ 野菜サラダ 飲み物				肉団子の甘酢あん 卵の花 納豆 牛乳				いわしの梅煮 ごぼうこんにゃく 納豆 牛乳				ハム枝豆コーンソテー スクランブルエッグ パンプキンサラダ 飲み物				さんま生姜煮 キャベツの松前和え 納豆 牛乳				ベーコンといんげんのソテー マカロニサラダ 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	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	30.8	13.3	3.9	875	25.7	19.0	1.8	927	27.1	24.1	3.5	836	31.6	18.2	2.9	1019	32.4	30.2	2.4	788	29.2	18.5	2.8	692	20.4	34.5	2.2	823	30.6	20.4	2.7				
女子	621	27.0	11.5	3.9	769	21.9	17.2	1.8	821	23.3	22.3	3.5	730	27.8	16.4	2.9	913	28.6	28.4	2.4	682	25.4	16.7	2.8	586	16.6	32.7	2.2	717	26.8	18.6	2.7				
昼食	A そばろ丼				A ツナと水菜の Pasta				A 麻婆豆腐丼				A ポークハヤシ				A のり弁風丼				A かき玉うどん				A 家系風ラーメン				A デミカツ丼							
	B 蒸し鶏と大根のマヨ和え プリン しめじ・葱の味噌汁				ささみしそ巻きフライ 野菜サラダ ご飯・パン キャベツ・コーンのスープ				シュウマイ 野菜サラダ はんぺんスープ				フランクフルト 野菜サラダ ジュース				小松菜のお浸し オレンジ ほうれん草・人参の味噌汁				かき玉そば さつま芋天 なめ茸おろし 混ぜご飯				メンチカツ 野菜サラダ ご飯				ほうれん草のピーナッツ和え フルーチェ 白菜・しいたけの味噌汁							
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	692	16.0	13.7	1.7	1204	41.8	32.9	3.6	848	31.7	23.8	6.1	1079	26.5	39.9	3.8	700	20.0	12.7	5.2	854	20.2	8.2	7.0	916	30.1	25.1	6.2	805	20.9	20.8	4.6				
A女子	586	12.2	11.9	1.7	1098	38.0	31.1	3.6	742	27.9	22.0	6.1	973	22.7	38.1	3.8	594	16.2	10.9	5.2	748	16.4	6.4	7.0	810	26.3	23.3	6.2	699	17.1	19.0	4.6				
B男子																					807	22.2	8.3	7.0												
B女子																					701	18.4	6.5	7.0												
夕食	A カツ皿				チキンカレー アメリカンドック				A 豚天 おろしポン酢				A グリルチキントマトソース				A ハンバーグ 照焼ソース				A 豚肉と野菜の炒め				A シイタケの肉詰めとササミしそ巻きフライ				A ハーブチキン							
	B 焼き豆腐の四川あんかけ 筍の土佐煮 野菜サラダ ご飯 玉葱・油揚げの味噌汁				野菜サラダ 福神漬け 牛乳				B 白身魚の葱味噌焼き 五目金平 もやしとハムのナムル ご飯 大根・油揚げの味噌汁				餃子のパンパンジーソース 里芋の野菜あん 白菜のお浸し ご飯 キャベツ・人参の味噌汁				アジフライとクリームコロッケ ビーフン炒め 野菜サラダ ご飯 厚揚げ・玉葱の味噌汁				鯖のごま照り焼き ツナじゃが 野菜サラダ ご飯 玉葱・玉子の味噌汁				麻婆茄子 大根のキムチ煮 野菜サラダ ご飯 ふき・油揚げの味噌汁				カレイの唐揚げ 五目炒り豆腐 野菜サラダ ご飯 麩・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	864	25.7	21.3	3.3	1180	36.2	43.8	4.4	1102	35.8	44.1	3.9	855	31.1	20.9	3.5	908	24.2	28.0	4.3	876	30.8	17.2	3.8	1068	31.9	34.2	3.6	776	28.7	19.3	2.3				
A女子	758	21.9	19.5	3.3	1074	32.4	42.0	4.4	996	32.0	42.3	3.9	749	27.3	19.1	3.5	802	20.4	26.2	4.3	770	27.0	15.4	3.8	962	28.1	32.4	3.6	670	24.9	17.5	2.3				
B男子	815	28.0	20.9	2.9					899	36.0	17.2	4.9	864	19.2	18.6	4.4	910	22.2	24.5	3.1	1001	35.5	33.7	3.1	942	23.1	30.7	6.0	732	33.4	10.9	3.2				
B女子	709	24.2	19.1	2.9					793	32.2	15.4	4.9	758	15.4	16.8	4.4	804	18.4	22.7	3.1	895	31.7	31.9	3.1	836	19.3	28.9	6.0	626	29.6	9.1	3.2				

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



令和元年 10月献立



日	10月25日				10月26日				10月27日				10月28日				10月29日				10月30日				10月31日											
曜日	金				土				日				月				火				水				木											
朝食	ご飯 パン ジャム・マーガリン				ご飯・パン 油揚げ・絹さやの味噌汁 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				ご飯・パン 玉葱・もずくの味噌汁 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											
	ミートボール チーズほうれん草オムレツ 野菜サラダ 飲み物				肉野菜炒め 五目豆 納豆 牛乳				いわしのかつお煮 厚焼玉子 納豆 牛乳				チキンナゲット キャベツ・コーンソテー ポテトサラダ 飲み物				ほっけの塩焼き もやしの胡麻風味和え 納豆 牛乳				ジャーマンポテト スパゲティサラダ 野菜サラダ 飲み物				さんまの塩焼き 切干大根 納豆 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				
	kcal	質g	g	g	kcal	質g	g	g	kcal	質g	g	g	kcal	質g	g	g	kcal	質g	g	g	kcal	質g	g	g	kcal	質g	g	g	kcal	質g	g	g	kcal	質g	g	g
男子	888	26.2	18.7	2.2	899	29.1	22.9	2.8	686	19.6	10.9	1.5	928	21.6	24.2	1.7	731	29.4	14.8	3.5	750	17.8	37.6	3.4	890	34.6	24.3	2.5								
女子	782	22.4	16.9	2.2	793	25.3	21.1	2.8	580	15.8	9.1	1.5	822	17.8	22.4	1.7	625	25.6	13.0	3.5	644	14.0	35.8	3.4	784	30.8	22.5	2.5								
昼食	A ベーコンとキャベツのペペロンチーノ				A 中華丼				A チキンライス				A かき揚げうどん				A 鶏肉きんぴら丼				A とんこつラーメン				A ハロウィンメニュー ミートスパゲッティー											
	B コロック 野菜サラダ ご飯・パン コンソメジュリアン				B ピーマン肉詰めフライ 野菜サラダ 中華スープ				B 串カツ 野菜サラダ キャベツ・人参のスープ				B ほうれん草のなめたけ和え プリンタルト 混ぜご飯				B ブロッコリーのマヨ和え フルーツカクテル 高野豆腐・白菜の味噌汁				B 揚げ焼売 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油和え ご飯				B かぼちゃコロック 野菜サラダ ハロウィンデザート ご飯・パン コーン・ほうれん草のスープ											
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
	kcal	質g	g	g	kcal	質g	g	g	kcal	質g	g	g	kcal	質g	g	g	kcal	質g	g	g	kcal	質g	g	g	kcal	質g	g	g	kcal	質g	g	g	kcal	質g	g	g
A男子	1221	23.6	47.9	3.6	797	24.0	24.6	5.1	863	26.3	25.1	5.5	942	21.6	18.6	4.4	922	23.7	21.6	3.3	924	29.9	24.2	4.9	1139	27.9	25.9	3.3								
A女子	1115	19.8	46.1	3.6	691	20.2	22.8	5.1	757	22.5	23.3	5.5	836	17.8	16.8	4.4	816	19.9	19.8	3.3	818	26.1	22.4	4.9	1033	24.1	24.1	3.3								
B男子													912	22.2	18.5	5.8																				
B女子													806	18.4	16.7	5.8																				
夕食	A キーマカレー 竜田揚げ串 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				A グリル平メンチカツ				A 揚げ鶏のタルタルソース				A 鶏肉の照焼ソース				A 豚肉のスタミナ炒め				A チキンカツ				A ハンバーグオニオンソース											
	B サーモンの塩麹焼				B アジの照焼				B 鱈のフリット ジンジャーソース				B 焼き豆腐の四川あんかけ				B 鯖の味噌煮				B かきフライ															
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	質g	g	g	kcal	質g	g	g	kcal	質g	g	g	kcal	質g	g	g	kcal	質g	g	g	kcal	質g	g	g	kcal	質g	g	g	kcal	質g	g	g	kcal	質g	g	g
A男子	1079	35.4	45.9	2.7	1128	35.8	37.7	5.4	963	38.9	30.9	4.2	1062	36.9	32.1	5.9	824	30.5	16.6	4.0	813	24.5	17.5	2.0	842	22.5	20.8	3.7								
A女子	973	31.6	44.1	2.7	1022	32.0	35.9	5.4	857	35.1	29.1	4.2	956	33.1	30.3	5.9	718	26.7	14.8	4.0	707	20.7	15.7	2.0	736	18.7	19.0	3.7								
B男子					873	43.7	14.1	3.4	859	38.5	19.8	5.2	904	29.3	20.7	5.8	889	33.1	25.2	3.8	884	27.1	28.6	3.1	809	17.3	16.4	2.5								
B女子					767	39.9	12.3	3.4	753	34.7	18.0	5.2	798	25.5	18.9	5.8	783	29.3	23.4	3.8	778	23.3	26.8	3.1	703	13.5	14.6	2.5								



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