



# 令和元年 11月献立



日	11月1日				11月2日				11月3日				11月4日				11月5日				11月6日				11月7日				11月8日			
曜日	金				土				日				月				火				水				木				金			
朝食	ご飯 パン ジャム・マーガリン 肉団子のチリソース マカロニサラダ 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 サバの塩焼き ツナと野菜の中華和え 納豆 牛乳				ご飯・パン 焙煎のりの味噌汁 ジャム・マーガリン いわしの梅煮 キャベツの松前和え 納豆 牛乳				ご飯 パン ジャム・マーガリン チリコンカーン スクランブルエッグ 野菜サラダ 飲み物				ご飯・パン なめこ・葱の味噌汁 ジャム・マーガリン 厚揚げとキャベツの味噌炒め 厚焼玉子 納豆 牛乳				ご飯 パン ジャム・マーガリン ウインナー スバゲティサラダ 野菜サラダ 飲み物				ご飯・パン 清まし汁 ジャム・マーガリン 鮭の塩焼き 五目豆 塩辛 牛乳				ご飯 パン ジャム・マーガリン ハムと野菜のソテー 玉子サラダ 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	863	21.8	19.7	1.1	934	36.9	27.3	3.0	816	32.9	17.0	2.9	880	27.2	22.3	1.2	814	27.7	22.1	2.5	802	22.6	46.1	3.0	793	34.0	16.2	3.0	838	23.0	19.7	1.2
女子	757	18.0	17.9	1.1	828	33.1	25.5	3.0	710	29.1	15.2	2.9	774	23.4	20.5	1.2	708	23.9	20.3	2.5	696	18.8	44.3	3.0	687	30.2	14.4	3.0	732	19.2	17.9	1.2
昼食	A そばろ丼				A 麻婆豆腐丼				A チキンハヤシ				A かき玉うどん				A チキンソースカツ丼				A 味噌ラーメン				A ブルコギ風丼				A ナポリタン			
	B 小松菜のお浸し ムース はんぺん・葱の味噌汁				B いわし青のりフライ 野菜サラダ 若布スープ				B 鯖カレーカツ 野菜サラダ ジュース				B かき玉そば イカカツ 野菜サラダ 混ぜご飯				B 春雨の中華和え ヤクルト えのき・油揚げの味噌汁				B 春巻 野菜サラダ ご飯				B 温泉玉子 オクラのお浸し 白菜・厚揚げの味噌汁				B コーンたっぷりフライ 野菜サラダ ご飯・パン きのこスープ			
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	836	17.3	24.7	2.6	845	32.0	24.7	5.6	919	25.8	21.8	2.8	892	23.1	13.0	6.2	947	21.5	17.4	5.1	856	21.7	25.3	3.7	727	28.9	16.3	3.5	1228	28.5	34.3	5.8
A女子	730	13.5	22.9	2.6	739	28.2	22.9	5.6	813	22.0	20.0	2.8	786	19.3	11.2	6.2	841	17.7	15.6	5.1	750	17.9	23.5	3.7	621	25.1	14.5	3.5	1122	24.7	32.5	5.8
B男子													846	25.0	13.1	6.2																
B女子													740	21.2	11.3	6.2																
夕食	A ビーフカレー ソーセージカツ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				A ポークピカタ				A 餃子				A 鶏肉のバンバンジーソース				A ハンバーグデミグラスソース				A ささみマヨカツ				A 豚肉の生姜焼き				チキンカレー クロック 野菜サラダ 福神漬け 牛乳			
	B シーフードフライ 油揚げと大根の煮付 野菜サラダ ご飯 ちくわ・チンゲン菜の味噌汁				B 四川麻婆豆腐				B 五目野菜の中華旨煮 キムチ ご飯 春雨スープ				B ミックスフライ 筑前煮 野菜サラダ ご飯 もやし・若布の味噌汁				B サンマフライ 五目金平 野菜サラダ ご飯 大根・人参の味噌汁				B 白身魚の葱味噌焼 ツナじゃが 野菜サラダ ご飯 人参・ほうれん草の味噌汁				B 鯖の味噌煮 里芋のそばろあん 野菜サラダ ご飯 ふき・油揚げの味噌汁							
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	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
A男子	1072	25.9	48.0	4.1	949	38.4	30.3	3.3	906	26.9	21.7	4.8	961	33.8	29.9	3.6	849	21.5	24.6	3.1	904	30.7	20.4	3.1	932	27.8	23.3	4.4	955	29.1	33.8	3.4
A女子	966	22.1	46.2	4.1	843	34.6	28.5	3.3	800	23.1	19.9	4.8	855	30.0	28.1	3.6	743	17.7	22.8	3.1	798	26.9	18.6	3.1	826	24.0	21.5	4.4	849	25.3	32.0	3.4
B男子					932	29.3	26.1	3.5	950	34.5	30.8	5.6	916	21.5	23.8	3.0	819	21.6	18.2	2.4	885	35.6	12.0	4.5	1007	32.3	30.1	4.4				
B女子					826	25.5	24.3	3.5	844	30.7	29.0	5.6	810	17.7	22.0	3.0	713	17.8	16.4	2.4	779	31.8	10.2	4.5	901	28.5	28.3	4.4				

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



# 令和元年 11月献立



日	11月9日				11月10日				11月11日				11月12日				11月13日				11月14日				11月15日				11月16日											
曜日	土				日				月				火				水				木				金				土											
朝食	ご飯・パン もすく・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				ご飯 パン ジャム・マーガリン				ご飯・パン 葱・厚揚げの味噌汁 ジャム・マーガリン											
	鯖の竜田揚げ 金平ごぼう 納豆 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 かにかま玉子ロール 野菜サラダ 飲み物				ホックの塩焼き 卵の花 昆布佃煮 牛乳				若鶏のカチャトラ パンプキンサラダ 野菜サラダ 飲み物				いわしのかつお煮 中華レンコン 納豆 牛乳				ウィンナーとマカロニコンソテー ほうれん草チーズオムレツ 野菜サラダ 飲み物				白身魚フライ 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	熱量	蛋白	脂質	塩分				
	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g				
男子	1085	47.0	36.4	3.8	978	40.6	26.9	3.9	963	25.7	27.0	2.2	772	28.3	17.7	5.1	747	21.2	37.2	2.6	785	24.3	20.2	3.2	1057	30.8	31.7	2.5	891	29.5	19.0	3.5								
女子	979	43.2	34.6	3.8	872	36.8	25.1	3.9	857	21.9	25.2	2.2	666	24.5	15.9	5.1	641	17.4	35.4	2.6	679	20.5	18.4	3.2	951	27.0	29.9	2.5	785	25.7	17.2	3.5								
昼食	A 豚丼				A 炒飯				A きつねうどん				A のり弁風丼				A 鶏パーコー麺				A 中華丼				A 和風きのこパスタ				A 牛丼											
	温泉玉子 白菜のお浸し 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 混ぜご飯				ほうれん草のお浸し グレープフルーツ 春雨スープ				胡瓜と若布の酢の物 プリン ご飯				切干大根の中華和え 大学芋 葱・若布の味噌汁				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				温泉玉子 小松菜のピーナッツ和え しめじ・玉葱の味噌汁											
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	熱量	蛋白	脂質	塩分
	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g				
A男子	805	31.3	23.4	4.1	825	21.9	27.3	4.3	798	19.2	8.0	4.4	718	19.5	14.6	5.2	914	33.8	19.4	7.0	842	22.1	21.0	5.5	935	25.8	18.0	4.3	826	33.9	21.2	3.8								
A女子	699	27.5	21.6	4.1	719	18.1	25.5	4.3	692	15.4	6.2	4.4	612	15.7	12.8	5.2	808	30.0	17.6	7.0	736	18.3	19.2	5.5	829	22.0	16.2	4.3	720	30.1	19.4	3.8								
B男子																																								
B女子																																								
夕食	A とんかつ				A セサミチキンソテー				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 グリルチキンペッパーソース				A ポークカレー				A 豚肉と野菜の炒め											
	B 鱈グリル ジンジャーソース 大根のキムチ煮 若布とチンゲン菜のチョレギ風 ご飯 小松菜・しいたけの味噌汁				B カキフライ 五目炒り豆腐 山クラゲともやしのピリ辛和え ご飯 高野豆腐・油揚げの味噌汁				B 鯖の七味焼き 厚揚げの煮付け 野菜サラダ ご飯 はんぺん・葱の味噌汁				B アジの味噌漬け焼き 筍の土佐煮 野菜サラダ ご飯 もやし・厚揚げの味噌汁				B かれいの唐揚げ ビーフンのカレー炒め 野菜サラダ ご飯 麩・玉葱の味噌汁				B 白身魚の磯辺揚げ にら玉炒め 野菜サラダ ご飯 ごぼう・人参の味噌汁				B チキンカツ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				B サーモンの塩麹焼き 鶏団子と里芋の煮付 蒸し鶏と大根のマヨ和え ご飯 麩・三つ葉の味噌汁											
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	熱量	蛋白	脂質	塩分
	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g				
A男子	963	25.3	29.7	4.3	1069	37.0	46.3	4.0	920	33.2	23.2	3.6	866	26.0	20.4	3.3	924	24.3	29.1	4.5	941	33.2	33.3	2.8	889	26.7	28.3	2.9	848	29.2	16.2	4.0								
A女子	857	21.5	27.9	4.3	963	33.2	44.5	4.0	814	29.4	21.4	3.6	760	22.2	18.6	3.3	818	20.5	27.3	4.5	835	29.4	31.5	2.8	783	22.9	26.5	2.9	742	25.4	14.4	4.0								
B男子	850	34.6	17.3	5.1	912	23.8	28.1	3.8	995	34.1	32.4	3.9	702	33.3	7.2	2.4	742	30.4	10.0	3.4	903	33.4	28.2	2.0					852	40.9	13.6	2.9								
B女子	744	30.8	15.5	5.1	806	20.0	26.3	3.8	889	30.3	30.6	3.9	596	29.5	5.4	2.4	636	26.6	8.2	3.4	797	29.6	26.4	2.0					746	37.1	11.8	2.9								

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 11月献立



日	11月17日				11月18日				11月19日				11月20日				11月21日				11月22日				11月23日				11月24日											
曜日	日				月				火				水				木				金				土				日											
朝食	ご飯・パン 大根・人参の味噌汁 ジャム・マーガリン				ご飯 パン ジャム・マーガリン				ご飯・パン 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 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 ほうれん草・人参の味噌汁 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											
	肉団子の甘酢あん ほうれん草のお浸し 納豆 牛乳				オニオンリング ミートオムレツ 野菜サラダ 飲み物				さんまの塩焼き もやしの胡麻風味和え 納豆 牛乳				ウインナー マカロニサラダ 野菜サラダ 飲み物				サバの塩焼き 切干大根 たこわさ 牛乳				チキンナゲット ポテトサラダ 野菜サラダ 飲み物				さわらの照焼 高野豆腐の玉子とじ 納豆 牛乳				いわしのみぞれ煮 ひじき煮 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	熱量	蛋白	脂質	塩分				
	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g				
男子	839	27.0	18.5	2.8	889	19.9	21.7	1.8	819	34.3	22.6	2.1	804	23.1	45.9	3.0	863	28.6	25.0	2.6	898	21.5	22.6	1.5	868	38.0	19.9	2.6	788	26.7	16.5	2.4								
女子	733	23.2	16.7	2.8	783	16.1	19.9	1.8	713	30.5	20.8	2.1	698	19.3	44.1	3.0	757	24.8	23.2	2.6	792	17.7	20.8	1.5	762	34.2	18.1	2.6	682	22.9	14.7	2.4								
昼食	A チキンライス				A かき揚げうどん				A たれカツ丼				A 塩ラーメン				A 肉ごぼう丼				A ベーコンとキャベツのペペロンチーノ				A ピリ辛豚葱胡麻クッパ				A チキンクリームシチュー											
	かぼちゃ挽肉フライ 野菜サラダ コーン・玉葱スープ				なめたけおくら バナナ 混ぜご飯				野菜サラダ 飲むヨーグルト きのこ汁				揚げ焼売 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油和え ご飯				ブロッコリーのマヨ和え フルーツカクテル 豆腐・葱の味噌汁				ささみしそ巻きフライ 野菜サラダ ご飯・パン 若布スープ				春巻 小松菜のお浸し				フランクフルト 野菜サラダ ご飯・パン											
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	熱量	蛋白	脂質	塩分
	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g				
A男子	854	24.6	21.0	5.5	862	19.6	12.4	4.9	983	32.6	35.3	4.6	808	25.6	17.1	7.5	902	23.6	21.2	4.4	1273	30.7	50.9	3.9	824	22.4	39.4	8.0	1040	32.2	33.7	4.5								
A女子	748	20.8	19.2	5.5	756	15.8	10.6	4.9	877	28.8	33.5	4.6	702	21.8	15.3	7.5	796	19.8	19.4	4.4	1167	26.9	49.1	3.9	718	18.6	37.6	8.0	934	28.4	31.9	4.5								
B男子																																								
B女子																																								
夕食	A メンチカツ				A 鶏肉の照焼ソース				A 豚肉の甘辛焼き				11・12月お誕生日会 エビピラフ パンネミート フライドチキン コーンスープ 野菜サラダ Fポテト・ジュース ケーキ				A チキンカツ				A キーマカレー アメリカンドック 野菜サラダ 福神漬 牛乳				A 牛南蛮焼き				A 揚げ鶏のタルタルソース											
	B 鯖の生姜煮				B 餃子のパンパンソースかけ				B タラの香草焼き								B 豆腐ハンバーグ				B 白身魚のみぞれ煮				B カレーの煮付															
C ポトフ風				C かぼちゃの含め煮				C あんかけ豆腐								C ピリ辛こんにゃく				C おでん				C 里芋の野菜あん																
D いんげんの胡麻和え				D 野菜サラダ				D 野菜サラダ								D 野菜サラダ				D もやしとメンマの中華和え				D 白菜のお浸し																
E ご飯				E ご飯				E ご飯								E ご飯				E キャベツ・麩の味噌汁				E 豚汁																
F ちくわ・大根菜の味噌汁				F 高野豆腐・白菜の味噌汁				F ふき・油揚げの味噌汁								F えのき・小松菜の味噌汁																								
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	熱量	蛋白	脂質	塩分
	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g				
A男子	1021	30.8	33.5	4.0	948	31.2	23.9	3.5	833	36.2	18.6	3.2	1173	36.0	43.9	3.1	1018	34.7	35.8	2.8	1136	32.6	42.5	3.5	923	24.1	29.9	4.9	941	38.3	22.4	3.6								
A女子	915	27.0	31.7	4.0	842	27.4	22.1	3.5	727	32.4	16.8	3.2	1067	32.2	42.1	3.1	912	30.9	34.0	2.8	1030	28.8	40.7	3.5	817	20.3	28.1	4.9	835	34.5	20.6	3.6								
B男子	1017	36.9	36.0	4.3	861	18.7	19.2	3.7	773	35.5	10.4	4.4					850	24.6	24.3	5.2					772	27.2	10.3	5.4	770	36.5	7.1	4.4								
B女子	911	33.1	34.2	4.3	755	14.9	17.4	3.7	667	31.7	8.6	4.4					744	20.8	22.5	5.2					666	23.4	8.5	5.4	664	32.7	5.3	4.4								

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



# 令和元年 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	月				火				水				木				金				土			
朝食	ご飯 パン ジャム・マーガリン ベーコンといんげんのソテー スバゲティサラダ 野菜サラダ 飲み物				ご飯・パン もずく・葱の味噌汁 ジャム・マーガリン ホッケの塩焼き ほうれん草辛子醤油 納豆 牛乳				ご飯 パン ジャム・マーガリン チリコンカーン スクランブルエッグ 野菜サラダ 飲み物				ご飯・パン 清まし汁 ジャム・マーガリン 鮭の塩焼き 金平ごぼう 塩辛 牛乳				ご飯 パン ジャム・マーガリン ウィンナーとマカロニコーンソテー オムレツ 野菜サラダ 飲み物				ご飯・パン しいたけ・葱の味噌汁 ジャム・マーガリン さんまの生姜煮 厚焼玉子 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
男子	835	21.9	18.3	1.6	721	29.6	13.4	4.2	732	24.7	38.6	2.2	766	31.6	14.2	2.8	1050	30.0	31.4	2.5	866	31.9	20.9	2.7
女子	729	18.1	16.5	1.6	615	25.8	11.6	4.2	626	20.9	36.8	2.2	660	27.8	12.4	2.8	944	26.2	29.6	2.5	760	28.1	19.1	2.7
昼食	A たぬきそば				A ピビンバ丼				A とんこつラーメン				A デミカツ丼				A ミートスバゲティ				A あんかけ塩焼きそば			
	かぼちゃ天 なめ茸おろし 混ぜご飯				温泉玉子 串カツ なめこ・水菜の味噌汁				揚げシュウマイ 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 ミックスベリー 白菜・厚揚げの味噌汁				コロッケ 野菜サラダ ご飯・パン コンソメジュリアン				メンチカツ 野菜サラダ 中華スープ 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
A男子	804	20.8	11.9	5.0	909	28.8	27.2	5.0	897	20.8	24.0	4.1	794	20.9	20.7	4.3	1021	25.2	19.5	3.1	1158	34.6	32.6	6.0
A女子	698	17.0	10.1	5.0	803	25.0	25.4	5.0	791	17.0	22.2	4.1	688	17.1	18.9	4.3	915	21.4	17.7	3.1	1052	30.8	30.8	6.0
B男子																								
B女子																								
夕食	A 味噌カツ				A ハンバーグ オニオンソース				A グリルチキン ジンジャーソース				A 牛メンチロール				ビーフカレー から揚げ串 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				A 豚肉のスタミナ炒め			
	B 鯖のごま照り焼き ちゃんこ風 野菜サラダ ご飯 にら・玉子の味噌汁				B アジフライとクリームコロッケ 根菜の煮物 野菜サラダ ご飯 玉葱・キヌサヤの味噌汁				B マグロカツ タルタルソース そぼろ肉じゃが 野菜サラダ ご飯 麩・葱の味噌汁				B 焼き豆腐の四川あんかけ ピリ辛ごぼう 野菜サラダ ご飯 えのき・小松菜の味噌汁				B 鮭のパン粉焼き タルタルソース つくねと大根の煮物 オクラの胡麻和え ご飯 ごぼう・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
A男子	957	29.9	29.7	3.6	911	24.3	23.5	4.9	898	32.4	22.1	3.3	1138	33.4	44.3	3.2	1305	41.9	61.0	3.2	802	26.4	12.4	4.8
A女子	851	26.1	27.9	3.6	805	20.5	21.7	4.9	792	28.6	20.3	3.3	1032	29.6	42.5	3.2	1199	38.1	59.2	3.2	696	22.6	10.6	4.8
B男子	977	37.5	35.6	3.2	946	23.0	23.0	4.2	821	31.0	11.6	2.9	972	31.1	33.8	3.6					781	28.0	13.2	3.4
B女子	871	33.7	33.8	3.2	840	19.2	21.2	4.2	715	27.2	9.8	2.9	866	27.3	32.0	3.6					675	24.2	11.4	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