



# 令和2年 1月献立



| 日   | 1月5日  |       |      |                                       | 1月6日                             |       |      |                                     | 1月7日                  |       |      |   | 1月8日                       |       |      |   | 1月9日                  |       |      |                                       | 1月10日                                  |       |      |      | 1月11日                            |       |      |      | 1月12日                        |       |      |      |
|---|---|-------|------|---------------------------------------|----------------------------------|-------|------|-------------------------------------|-----------------------|-------|------|---|----------------------------|-------|------|---|-----------------------|-------|------|---------------------------------------|--|-------|------|------|----------------------------------|-------|------|------|------------------------------|-------|------|------|
| 曜日  | 日   |       |      |                                       | 月                                |       |      |                                     | 火                     |       |      |   | 水                          |       |      |   | 木                     |       |      |                                       | 金                                      |       |      |      | 土                                |       |      |      | 日                            |       |      |      |
| 朝食  | ご飯<br>パン<br>ジャム・マーガリン<br>ウインナー<br>スクランブルエッグ<br>野菜サラダ<br>飲み物 |       |      |                                       | ご飯・パン<br>大根・大根葉の味噌汁<br>ジャム・マーガリン |       |      |                                     | ご飯<br>パン<br>ジャム・マーガリン |       |      |   | ご飯・パン<br>清まし汁<br>ジャム・マーガリン |       |      |   | ご飯<br>パン<br>ジャム・マーガリン |       |      |                                       | ご飯・パン<br>豆腐・玉葱の味噌汁<br>ジャム・マーガリン        |       |      |      | ご飯・パン<br>若布・三つ葉の味噌汁<br>ジャム・マーガリン |       |      |      |                              |       |      |      |
|   |   |       |      |                                       |                                  |       |      |                                     |                       |       |      |   |                            |       |      |   |                       |       |      |                                       |  |       |      |      |                                  |       |      |      | 肉団子の甘酢あん<br>ひじき煮<br>納豆<br>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  | 1000  | 30.6  | 35.1 | 2.2                                   | 801                              | 24.9  | 19.5 | 2.8                                 | 730                   | 22.4  | 32.8 | 2.8                                     | 765                        | 24.5  | 18.7 | 3.2                                       | 987                   | 20.2  | 27.1 | 2.6                                   | 847                                    | 28.5  | 17.9 | 2.5  | 971                              | 36.0  | 27.8 | 3.5  |                              |       |      |      |
| 女子  | 894   | 26.8  | 33.3 | 2.2                                   | 695                              | 21.1  | 17.7 | 2.8                                 | 624                   | 18.6  | 31.0 | 2.8                                     | 659                        | 20.7  | 16.9 | 3.2                                       | 881                   | 16.4  | 25.3 | 2.6                                   | 741                                    | 24.7  | 16.1 | 2.5  | 865                              | 32.2  | 26.0 | 3.5  |                              |       |      |      |
| 昼食  | かき揚げうどん   |       |      |                                       | のり弁風丼                            |       |      |                                     | 醤油ラーメン                |       |      |   | イカ天丼                       |       |      |   | パーコンとキャベツのペペロンチーノ     |       |      |                                       | ピリ辛豚葱胡麻クッパ                             |       |      |      | クリームシチュー                         |       |      |      |                              |       |      |      |
|   |   |       |      |                                       |                                  |       |      |                                     |                       |       |      |   |                            |       |      |   |                       |       |      |                                       |  |       |      |      |                                  |       |      |      | なめたけおくら<br>フルーツ白玉<br>混ぜご飯    |       |      |      |
| 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 |                              |       |      |      |
| A男子   | 887   | 20.2  | 12.4 | 5.1                                   | 788                              | 20.4  | 15.4 | 5.3                                 | 853                   | 23.7  | 20.8 | 7.0                                     | 747                        | 28.1  | 17.1 | 4.5                                       | 1365                  | 26.6  | 48.2 | 3.8                                   | 788                                    | 21.8  | 33.9 | 8.1  | 1040                             | 32.2  | 33.7 | 4.5  |                              |       |      |      |
| A女子   | 781   | 16.4  | 10.6 | 5.1                                   | 682                              | 16.6  | 13.6 | 5.3                                 | 747                   | 19.9  | 19.0 | 7.0                                     | 641                        | 24.3  | 15.3 | 4.5                                       | 1259                  | 22.8  | 46.4 | 3.8                                   | 682                                    | 18.0  | 32.1 | 8.1  | 934                              | 28.4  | 31.9 | 4.5  |                              |       |      |      |
| B男子   |   |       |      |                                       |                                  |       |      |                                     |                       |       |      |   |                            |       |      |   |                       |       |      |                                       |  |       |      |      |                                  |       |      |      |                              |       |      |      |
| B女子   |   |       |      |                                       |                                  |       |      |                                     |                       |       |      |   |                            |       |      |   |                       |       |      |                                       |  |       |      |      |                                  |       |      |      |                              |       |      |      |
| 夕食  | ビーフカレー<br>アメリカンドック<br>野菜サラダ<br>福神漬け<br>牛乳                   |       |      |                                       | A 豚肉の生姜焼き                        |       |      |                                     | A グリルチキン テミグラスソース     |       |      |   | A チキンカツ                    |       |      |   | A ハンバーグ オニオンソース       |       |      |                                       | チキンカレー<br>竜田揚げ串<br>野菜サラダ<br>福神漬け<br>牛乳 |       |      |      | A 豚肉の塩麹焼き                        |       |      |      | A ハーブチキン                     |       |      |      |
|   |   |       |      |                                       |                                  |       |      |                                     |                       |       |      |   |                            |       |      |   |                       |       |      |                                       |  |       |      |      |                                  |       |      |      |                              |       |      |      |
| かぼちゃの含め煮<br>大根と蒸し鶏のマヨ和え<br>ご飯<br>ごぼう・人参の味噌汁 |   |       |      | B がんも野菜の煮物<br>野菜サラダ<br>ご飯<br>玉子・葱の味噌汁 |                                  |       |      | B 筍の土佐煮<br>野菜サラダ<br>ご飯<br>玉葱・若布の味噌汁 |                       |       |      | B ちゃんこ鍋風<br>小松菜の胡麻和え<br>ご飯<br>なめこ・葱の味噌汁 |                            |       |      | B ピリ辛コンニャク<br>野菜サラダ<br>ご飯<br>ほうれん草・人参の味噌汁 |                       |       |      | B いら玉炒め<br>白菜のお浸し<br>ご飯<br>高野豆腐・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 |
| A男子   | 1124  | 28.1  | 41.6 | 4.1                                   | 890                              | 25.6  | 23.8 | 3.4                                 | 886                   | 35.1  | 25.0 | 3.0                                     | 809                        | 25.8  | 16.5 | 1.7                                       | 893                   | 38.9  | 47.1 | 3.6                                   | 867                                    | 31.8  | 24.2 | 2.1  | 789                              | 29.9  | 20.8 | 3.2  |                              |       |      |      |
| A女子   | 1018  | 24.3  | 39.8 | 4.1                                   | 784                              | 21.8  | 22.0 | 3.4                                 | 780                   | 31.3  | 23.2 | 3.0                                     | 703                        | 22.0  | 14.7 | 1.7                                       | 787                   | 24.4  | 45.3 | 3.6                                   | 761                                    | 28.0  | 22.4 | 2.1  | 683                              | 26.1  | 19.0 | 3.2  |                              |       |      |      |
| B男子   |   |       |      |                                       | 1001                             | 23.9  | 29.5 | 4.8                                 | 909                   | 22.7  | 24.7 | 3.3                                     | 853                        | 27.7  | 27.5 | 2.3                                       | 859                   | 23.0  | 22.2 | 3.3                                   |  | 839   | 23.0 | 20.7 | 2.8                              | 776   | 36.1 | 13.2 | 4.9                          |       |      |      |
| B女子   |   |       |      |                                       | 895                              | 20.1  | 27.7 | 4.8                                 | 803                   | 18.9  | 22.9 | 3.3                                     | 747                        | 23.9  | 25.7 | 2.3                                       | 753                   | 19.2  | 20.4 | 3.3                                   |  | 733   | 19.2 | 18.9 | 2.8                              | 670   | 32.3 | 11.4 | 4.9                          |       |      |      |

あけまつりなごんすけまつり



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2年 1月献立



| 日   | 1月13日  |            |          |         | 1月14日  |            |          |         | 1月15日   |            |          |         | 1月16日   |            |          |         | 1月17日  |            |          |         | 1月18日   |            |          |         | 1月19日   |            |          |         | 1月20日   |            |          |         |                |  |  |  |
|-----|--|------------|----------|---------|--|------------|----------|---------|---|------------|----------|---------|---|------------|----------|---------|--|------------|----------|---------|---|------------|----------|---------|---|------------|----------|---------|---|------------|----------|---------|----------------|--|--|--|
| 曜日  | 月  |            |          |         | 火  |            |          |         | 水   |            |          |         | 木   |            |          |         | 金  |            |          |         | 土   |            |          |         | 日   |            |          |         | 月   |            |          |         |                |  |  |  |
| 朝食  | ご飯<br>パン<br>ジャム・マーガリン<br>ミートボール<br>コーンとベーコンのソテー<br>スバゲティサラダ<br>飲み物 |            |          |         | ご飯・パン<br>とろろ昆布・葱の味噌汁<br>ジャム・マーガリン<br>鶏すき煮<br>おくらとめかぶ<br>納豆<br>牛乳 |            |          |         | ご飯<br>パン<br>ジャム・マーガリン<br>若鶏のカチャトラ<br>ほうれん草チーズオムレツ<br>野菜サラダ<br>飲み物               |            |          |         | ご飯・パン<br>清まし汁<br>ジャム・マーガリン<br>サバの塩焼き<br>ほうれん草のお浸し<br>昆布佃煮<br>牛乳 |            |          |         | ご飯<br>パン<br>ジャム・マーガリン<br>玉葱とベーコンのソテー<br>トマトスクランブル<br>ポテトサラダ<br>飲み物 |            |          |         | ご飯・パン<br>高野豆腐・葱の味噌汁<br>ジャム・マーガリン<br>サンマの生姜煮<br>中華レンコン<br>納豆<br>牛乳 |            |          |         | ご飯・パン<br>豆腐・葱の味噌汁<br>ジャム・マーガリン<br>いわしのかつお煮<br>五目豆<br>納豆<br>牛乳 |            |          |         | ご飯<br>パン<br>ジャム・マーガリン<br>ウインナー<br>マカロニサラダ<br>野菜サラダ<br>飲み物 |            |          |         |                |  |  |  |
|     | 栄養価  | 熱量<br>kcal | 蛋白<br>質g | 脂質<br>g | 塩分<br>g  | 熱量<br>kcal | 蛋白<br>質g | 脂質<br>g | 塩分<br>g   | 熱量<br>kcal | 蛋白<br>質g | 脂質<br>g | 塩分<br>g   | 熱量<br>kcal | 蛋白<br>質g | 脂質<br>g | 塩分<br>g  | 熱量<br>kcal | 蛋白<br>質g | 脂質<br>g | 塩分<br>g   | 熱量<br>kcal | 蛋白<br>質g | 脂質<br>g | 塩分<br>g   | 熱量<br>kcal | 蛋白<br>質g | 脂質<br>g | 塩分<br>g   | 熱量<br>kcal | 蛋白<br>質g | 脂質<br>g | 塩分<br>g        |  |  |  |
| 男子  | 1008   | 25.7       | 30.5     | 2.6     | 871  | 34.5       | 21.5     | 4.3     | 741   | 23.6       | 36.9     | 3.0     | 738   | 27.9       | 17.2     | 3.4     | 967  | 30.2       | 28.3     | 2.0     | 918   | 30.7       | 22.1     | 3.6     | 830   | 27.8       | 20.4     | 2.6     | 950   | 25.2       | 29.6     | 2.0     |                |  |  |  |
| 女子  | 902  | 21.9       | 28.7     | 2.6     | 765  | 30.7       | 19.7     | 4.3     | 635   | 19.8       | 35.1     | 3.0     | 632   | 24.1       | 15.4     | 3.4     | 861  | 26.4       | 26.5     | 2.0     | 812   | 26.9       | 20.3     | 3.6     | 724   | 24.0       | 18.6     | 2.6     | 844   | 21.4       | 27.8     | 2.0     |                |  |  |  |
| 昼食  | A<br>きつねうどん  |            |          |         | A<br>ピピン丼  |            |          |         | A<br>味噌ラーメン   |            |          |         | A<br>そぼろ丼   |            |          |         | A<br>ナポリタン   |            |          |         | A<br>あんかけ焼きそば   |            |          |         | A<br>豚丼   |            |          |         | A<br>かき玉うどん   |            |          |         |                |  |  |  |
|     | B<br>さつま芋天<br>なめたけおろし<br>混ぜご飯                                      |            |          |         | B<br>温泉玉子<br>豚肉野菜巻きフライ<br>中華スープ                                  |            |          |         | B<br>ささみしそ巻きフライ<br>野菜サラダ<br>ご飯  |            |          |         | B<br>もやしと山くらげの和え物<br>バナナ<br>水菜・えのきの味噌汁                          |            |          |         | B<br>たまごサラダフライ<br>野菜サラダ<br>ご飯・パン<br>きのこスープ                         |            |          |         | B<br>根菜入りハンバーグ<br>ブロッコリーの胡麻和え<br>若布スープ<br>ご飯                      |            |          |         | B<br>ピーマンの肉詰めフライ<br>野菜サラダ<br>水菜・人参の清まし汁                       |            |          |         | B<br>イカカツ<br>野菜サラダ<br>混ぜご飯                                |            |          |         |                |  |  |  |
| 栄養価 | 熱量<br>kcal   | 蛋白<br>質g   | 脂質<br>g  | 塩分<br>g | 熱量<br>kcal   | 蛋白<br>質g   | 脂質<br>g  | 塩分<br>g | 熱量<br>kcal  | 蛋白<br>質g   | 脂質<br>g  | 塩分<br>g | 熱量<br>kcal  | 蛋白<br>質g   | 脂質<br>g  | 塩分<br>g | 熱量<br>kcal   | 蛋白<br>質g   | 脂質<br>g  | 塩分<br>g | 熱量<br>kcal  | 蛋白<br>質g   | 脂質<br>g  | 塩分<br>g | 熱量<br>kcal  | 蛋白<br>質g   | 脂質<br>g  | 塩分<br>g | 熱量<br>kcal  | 蛋白<br>質g   | 脂質<br>g  | 塩分<br>g |                |  |  |  |
| A男子 | 815  | 19.8       | 8.1      | 5.3     | 870  | 26.0       | 25.1     | 5.0     | 909   | 31.4       | 20.4     | 7.0     | 652   | 14.2       | 13.1     | 2.8     | 1179   | 27.9       | 31.8     | 5.0     | 1025  | 35.9       | 19.2     | 6.4     | 831   | 28.2       | 24.8     | 3.5     | 904   | 23.9       | 13.3     | 6.5     |                |  |  |  |
| A女子 | 709  | 16.0       | 6.3      | 5.3     | 764  | 22.2       | 23.3     | 5.0     | 803   | 27.6       | 18.6     | 7.0     | 546   | 10.4       | 11.3     | 2.8     | 1073   | 24.1       | 30.0     | 5.0     | 919   | 32.1       | 17.4     | 6.4     | 725   | 24.4       | 23.0     | 3.5     | 798   | 20.1       | 11.5     | 6.5     |                |  |  |  |
| B男子 |  |            |          |         |  |            |          |         |   |            |          |         |   |            |          |         |  |            |          |         |   |            |          |         |   |            |          |         |   |            |          |         |                |  |  |  |
| B女子 |  |            |          |         |  |            |          |         |   |            |          |         |   |            |          |         |  |            |          |         |   |            |          |         |   |            |          |         |   |            |          |         |                |  |  |  |
| 夕食  | A<br>牛メンチロール   |            |          |         | A<br>カツ皿   |            |          |         | 1月お誕生日会<br>ベーコンピラフ<br>マカロニミート<br>フライドチキン<br>コーンスープ<br>野菜サラダ<br>Fポテト・ジュース<br>ケーキ |            |          |         | A<br>鶏肉のジンジャーソース  |            |          |         | B<br>アジフライとイカリング<br>ビーフン炒め<br>オクラと長いものサラダ<br>ご飯<br>白菜・しいたけの味噌汁     |            |          |         | B<br>ポークカレー<br>チキンカツ<br>野菜サラダ<br>福神漬け<br>牛乳                       |            |          |         | A<br>牛南蛮焼き  |            |          |         | A<br>餃子   |            |          |         | A<br>和風ごまハンバーグ |  |  |  |
|     | B<br>鯖の味噌煮<br>ツナじゃが<br>野菜サラダ<br>ご飯<br>大根・油揚げの味噌汁                   |            |          |         | B<br>豆腐ハンバーグ<br>大根のキムチ煮<br>野菜サラダ<br>ご飯<br>もやし・厚揚げの味噌汁            |            |          |         |   |            |          |         |   |            |          |         |  |            |          |         | B<br>白身魚の香草焼き<br>ポトフ風<br>野菜サラダ<br>ご飯<br>油揚げ・玉葱の味噌汁                |            |          |         | B<br>四川風麻婆豆腐<br>五目野菜の中華旨煮<br>キムチ<br>ご飯<br>春雨スープ               |            |          |         | B<br>鯖の生姜煮<br>厚揚げの煮付け<br>野菜サラダ<br>ご飯<br>はんぺん・葱の味噌汁        |            |          |         |                |  |  |  |
| 栄養価 | 熱量<br>kcal   | 蛋白<br>質g   | 脂質<br>g  | 塩分<br>g | 熱量<br>kcal   | 蛋白<br>質g   | 脂質<br>g  | 塩分<br>g | 熱量<br>kcal  | 蛋白<br>質g   | 脂質<br>g  | 塩分<br>g | 熱量<br>kcal  | 蛋白<br>質g   | 脂質<br>g  | 塩分<br>g | 熱量<br>kcal   | 蛋白<br>質g   | 脂質<br>g  | 塩分<br>g | 熱量<br>kcal  | 蛋白<br>質g   | 脂質<br>g  | 塩分<br>g | 熱量<br>kcal  | 蛋白<br>質g   | 脂質<br>g  | 塩分<br>g | 熱量<br>kcal  | 蛋白<br>質g   | 脂質<br>g  | 塩分<br>g |                |  |  |  |
| A男子 | 1025   | 30.7       | 32.5     | 3.0     | 1099   | 34.4       | 33.7     | 6.4     | 1771  | 40.8       | 80.9     | 6.5     | 890   | 31.9       | 22.2     | 3.4     | 889  | 26.7       | 28.3     | 2.9     | 1003  | 29.4       | 36.8     | 3.9     | 906   | 26.9       | 21.7     | 4.8     | 1038  | 31.8       | 31.8     | 5.7     |                |  |  |  |
| A女子 | 919  | 26.9       | 30.7     | 3.0     | 993  | 30.6       | 31.9     | 6.4     | 1665  | 37.0       | 79.1     | 6.5     | 784   | 28.1       | 20.4     | 3.4     | 783  | 22.9       | 26.5     | 2.9     | 897   | 25.6       | 35.0     | 3.9     | 800   | 23.1       | 19.9     | 4.8     | 932   | 28.0       | 30.0     | 5.7     |                |  |  |  |
| B男子 | 945  | 29.8       | 30.2     | 3.2     | 983  | 29.5       | 32.3     | 5.9     |   |            |          |         | 919   | 28.5       | 20.3     | 2.9     |  |            |          |         | 843   | 38.7       | 15.6     | 4.5     | 950   | 34.5       | 30.8     | 5.6     | 1011  | 34.3       | 32.1     | 4.2     |                |  |  |  |
| B女子 | 839  | 26.0       | 28.4     | 3.2     | 877  | 25.7       | 30.5     | 5.9     |   |            |          |         | 813   | 24.7       | 18.5     | 2.9     |  |            |          |         | 737   | 34.9       | 13.8     | 4.5     | 844   | 30.7       | 29.0     | 5.6     | 905   | 30.5       | 30.3     | 4.2     |                |  |  |  |

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2年 1月献立



| 日   | 1月21日   |      |      |     | 1月22日  |      |      |     | 1月23日   |      |      |     | 1月24日                                       |      |      |     | 1月25日  |      |      |     | 1月26日   |      |      |     | 1月27日  |      |      |     | 1月28日   |      |      |     |      |      |      |     |      |      |      |     |    |    |    |    |
|-----|---|------|------|-----|--|------|------|-----|---|------|------|-----|---|------|------|-----|--|------|------|-----|---|------|------|-----|--|------|------|-----|---|------|------|-----|------|------|------|-----|------|------|------|-----|----|----|----|----|
| 曜日  | 火   |      |      |     | 水  |      |      |     | 木   |      |      |     | 金   |      |      |     | 土  |      |      |     | 日   |      |      |     | 月  |      |      |     | 火   |      |      |     |      |      |      |     |      |      |      |     |    |    |    |    |
| 朝食  | ご飯・パン<br>清まし汁<br>ジャム・マーガリン                        |      |      |     | ご飯<br>パン<br>ジャム・マーガリン                                    |      |      |     | ご飯・パン<br>ごぼう・玉葱の味噌汁<br>ジャム・マーガリン                          |      |      |     | ご飯<br>パン<br>ジャム・マーガリン                       |      |      |     | ご飯・パン<br>若布・もやしの味噌汁<br>ジャム・マーガリン                 |      |      |     | ご飯・パン<br>とろろ昆布・葱の味噌汁<br>ジャム・マーガリン                   |      |      |     | ご飯<br>パン<br>ジャム・マーガリン                              |      |      |     | ご飯・パン<br>なめこ・三つ葉の味噌汁<br>ジャム・マーガリン                     |      |      |     |      |      |      |     |      |      |      |     |    |    |    |    |
|     | 鮭の塩焼き<br>もやしの胡麻風味和え<br>たこわさ<br>牛乳                 |      |      |     | ジャーマンポテト<br>スクランブルエッグ<br>野菜サラダ<br>飲み物                    |      |      |     | ホッケの塩焼き<br>切干大根<br>納豆<br>牛乳                               |      |      |     | ミートオムレツ<br>肉団子のチリソース<br>パンプキンサラダ<br>飲み物     |      |      |     | 白身魚フライ<br>オクラのお浸し<br>納豆<br>牛乳                    |      |      |     | いわしの梅煮<br>筍の土佐煮<br>納豆<br>牛乳                         |      |      |     | チキンナゲット<br>ベーコンといんげんのソテー<br>スパゲティサラダ<br>飲み物        |      |      |     | さんまの塩焼き<br>キャベツの松前和え<br>納豆<br>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  | 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   | kcal | g    | g    | g   |    |    |    |    |
| 男子  | 713   | 31.0 | 13.3 | 1.9 | 804  | 23.7 | 43.0 | 3.5 | 810   | 31.8 | 16.0 | 4.1 | 913   | 23.4 | 20.5 | 1.9 | 806  | 27.1 | 15.5 | 3.0 | 808   | 31.8 | 17.0 | 2.4 | 985  | 25.5 | 29.1 | 2.0 | 807   | 32.8 | 21.3 | 2.0 | 807  | 32.8 | 21.3 | 2.0 | 807  | 32.8 | 21.3 | 2.0 |    |    |    |    |
| 女子  | 607   | 27.2 | 11.5 | 1.9 | 698  | 19.9 | 41.2 | 3.5 | 704   | 28.0 | 14.2 | 4.1 | 807   | 19.6 | 18.7 | 1.9 | 700  | 23.3 | 13.7 | 3.0 | 702   | 28.0 | 15.2 | 2.4 | 879  | 21.7 | 27.3 | 2.0 | 701   | 29.0 | 19.5 | 2.0 | 701  | 29.0 | 19.5 | 2.0 | 701  | 29.0 | 19.5 | 2.0 |    |    |    |    |
| 昼食  | A<br>鶏肉きんぴら丼                                      |      |      |     | A<br>塩ラーメン   |      |      |     | A<br>チキンソースカツ丼  |      |      |     | A<br>和風きのこパスタ                               |      |      |     | A<br>親子丼   |      |      |     | A<br>炒飯   |      |      |     | A<br>たぬきそば   |      |      |     | A<br>ブルコギ風丼   |      |      |     |      |      |      |     |      |      |      |     |    |    |    |    |
|     | 小松菜のお浸し<br>杏仁フルーツ<br>焙煎のりの味噌汁                     |      |      |     | 揚げ焼売<br>蒸し鶏とキャベツの辛子醤油和え<br>ご飯                            |      |      |     | オクラのピーナッツ和え<br>飲むヨーグルト<br>麩・葱の味噌汁                         |      |      |     | かぼちゃ挽肉フライ<br>野菜サラダ<br>ご飯・パン<br>コンソメジュリアン    |      |      |     | 串カツ<br>野菜サラダ<br>キャベツ・人参の味噌汁                      |      |      |     | 目玉焼きフライ<br>野菜サラダ<br>はんぺんスープ                         |      |      |     | さつま芋天<br>おくらおろし<br>混ぜご飯                            |      |      |     | 温泉玉子<br>若布とチンゲン菜のチョレギ風<br>もすく・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  | 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   | kcal | g    | g    | g   |    |    |    |    |
| A男子 | 851   | 24.2 | 13.5 | 3.5 | 808  | 25.6 | 17.1 | 7.5 | 942   | 24.2 | 15.8 | 5.2 | 1001  | 23.8 | 22.0 | 4.2 | 956  | 37.3 | 32.5 | 4.3 | 848   | 22.4 | 31.7 | 4.1 | 773  | 20.4 | 10.5 | 6.7 | 749   | 28.2 | 19.9 | 3.8 | 749  | 28.2 | 19.9 | 3.8 | 749  | 28.2 | 19.9 | 3.8 |    |    |    |    |
| A女子 | 745   | 20.4 | 11.7 | 3.5 | 702  | 21.8 | 15.3 | 7.5 | 836   | 20.4 | 14.0 | 5.2 | 895   | 20.0 | 20.2 | 4.2 | 850  | 33.5 | 30.7 | 4.3 | 742   | 18.6 | 29.9 | 4.1 | 667  | 16.6 | 8.7  | 6.7 | 643   | 24.4 | 18.1 | 3.8 | 643  | 24.4 | 18.1 | 3.8 | 643  | 24.4 | 18.1 | 3.8 |    |    |    |    |
| B男子 |   |      |      |     |  |      |      |     |   |      |      |     |   |      |      |     |  |      |      |     |   |      |      |     |  |      |      |     |   |      |      |     |      |      |      |     |      |      |      |     |    |    |    |    |
| B女子 |   |      |      |     |  |      |      |     |   |      |      |     |   |      |      |     |  |      |      |     |   |      |      |     |  |      |      |     |   |      |      |     |      |      |      |     |      |      |      |     |    |    |    |    |
| 夕食  | A<br>ささみヨカツ                                       |      |      |     | A<br>グリルチキンペッパーソース                                       |      |      |     | A<br>メンチカツ  |      |      |     | キーマカレー<br>ソーセージカツ                           |      |      |     | A<br>鶏肉の甘酢あん                                     |      |      |     | A<br>ハンバーグ デミグラスソース                                 |      |      |     | A<br>揚げ鶏のタルタルソース                                   |      |      |     | A<br>とんかつ   |      |      |     |      |      |      |     |      |      |      |     |    |    |    |    |
|     | B<br>麻婆茄子<br>五目金平<br>野菜サラダ<br>ご飯<br>ほうれん草・しめじの味噌汁 |      |      |     | B<br>白身魚の磯辺揚げ<br>大根と油揚げの煮物<br>野菜サラダ<br>ご飯<br>高野豆腐・白菜の味噌汁 |      |      |     | B<br>塩麹漬け鶏肉の野菜炒め<br>かぼちゃのいとこ煮<br>ナムル<br>ご飯<br>えのき・小松菜の味噌汁 |      |      |     | 鯖のみりん焼き<br>おでん<br>野菜サラダ<br>ご飯<br>ふき・油揚げの味噌汁 |      |      |     | B<br>鯖のみりん焼き<br>おでん<br>野菜サラダ<br>ご飯<br>ふき・油揚げの味噌汁 |      |      |     | B<br>さんまフライ<br>あんかけ豆腐<br>白菜のお浸し<br>ご飯<br>ごぼう・人参の味噌汁 |      |      |     | B<br>カレイの煮付<br>五目炒り豆腐<br>野菜サラダ<br>ご飯<br>大根・大根葉の味噌汁 |      |      |     | B<br>サーモンの塩麹焼き<br>里芋の野菜あん<br>野菜サラダ<br>ご飯<br>にら・玉子の味噌汁 |      |      |     |      |      |      |     |      |      |      |     |    |    |    |    |
| 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  | 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   | kcal | g    | g    | g   |    |    |    |    |
| A男子 | 859   | 29.1 | 18.8 | 2.8 | 933  | 32.0 | 32.0 | 3.0 | 1009  | 26.7 | 29.2 | 4.4 | 1103  | 31.2 | 50.5 | 3.6 | 964  | 30.3 | 19.8 | 4.4 | 1076  | 28.7 | 36.2 | 4.9 | 859  | 34.6 | 22.7 | 2.7 | 873   | 25.1 | 20.1 | 2.6 | 873  | 25.1 | 20.1 | 2.6 | 873  | 25.1 | 20.1 | 2.6 |    |    |    |    |
| A女子 | 753   | 25.3 | 17.0 | 2.8 | 827  | 28.2 | 30.2 | 3.0 | 903   | 22.9 | 27.4 | 4.4 | 997   | 27.4 | 48.7 | 3.6 | 858  | 26.5 | 18.0 | 4.4 | 970   | 24.9 | 34.4 | 4.9 | 753  | 30.8 | 20.9 | 2.7 | 767   | 21.3 | 18.3 | 2.6 | 767  | 21.3 | 18.3 | 2.6 | 767  | 21.3 | 18.3 | 2.6 |    |    |    |    |
| B男子 | 839   | 19.4 | 23.1 | 4.9 | 895  | 32.2 | 26.8 | 2.2 | 829   | 32.3 | 11.6 | 5.6 |   |      |      |     | 913  | 40.1 | 19.2 | 3.7 | 846   | 26.6 | 18.8 | 3.8 | 687  | 32.8 | 7.4  | 3.5 | 821   | 40.0 | 11.1 | 2.2 | 821  | 40.0 | 11.1 | 2.2 | 821  | 40.0 | 11.1 | 2.2 |    |    |    |    |
| B女子 | 733   | 15.6 | 21.3 | 4.9 | 789  | 28.4 | 25.0 | 2.2 | 723   | 28.5 | 9.8  | 5.6 |   |      |      |     | 807  | 36.3 | 17.4 | 3.7 | 740   | 22.8 | 17.0 | 3.8 | 581  | 29.0 | 5.6  | 3.5 | 715   | 36.2 | 9.3  | 2.2 | 715  | 36.2 | 9.3  | 2.2 | 715  | 36.2 | 9.3  | 2.2 |    |    |    |    |

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