

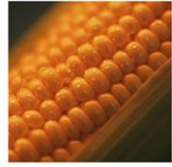


# 令和3年 1月献立



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				1月13日																											
曜日	水				木				金				土				日				月				火				水																											
朝食	あけましておめでとう。今年もよろしくお過ごしください。																												ご飯 大根・大根葉の味噌汁				パン 野菜のトマトスープ ジャム・マーガリン				ご飯 白菜・人参の味噌汁				パン 水菜・人参のスープ ジャム・マーガリン				パン 小松菜・玉葱のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 清まし汁				パン ほうれん草・コーンのカレースープ ジャム・マーガリン			
																													赤魚の塩焼き 卵の花 納豆 牛乳				ベーコンとほうれん草のソテー ミートオムレツ 野菜サラダ ジュース				白身魚フライ さつま揚げと根菜の合わせ煮 納豆 牛乳				ハンバーグ コーン玉葱ソテー 野菜サラダ 牛乳				マカロニミート かにかま玉子ロール 野菜サラダ 牛乳				鯖の生姜煮 ふきと筍の塩金平 納豆 牛乳				ジャーマンポテト スクランブルエッグ 野菜サラダ 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
男子	834	30.7	18.1	2.7	570	19.2	16.7	4.4	831	27.6	16.6	3.2	683	26.6	27.9	3.4	655	25.0	23.1	4.7	878	29.7	23.3	3.2	744	26.8	34.4	4.9																												
女子	728	26.9	16.3	2.7	464	15.4	14.9	4.4	725	23.8	14.8	3.2	577	22.8	26.1	3.4	549	21.2	21.3	4.7	772	25.9	21.5	3.2	638	23.0	32.6	4.9																												
昼食																													A 肉ごぼう丼				A 和風きのこパスタ				A 親子丼				A 豚丼				A きつねうどん				A 鶏肉金平丼				A 味噌ラーメン			
																													オクラのお浸し ヨーグルト チンゲン菜・竹輪の味噌汁				目玉焼きフライ 野菜サラダ ご飯・パン 水菜・若布のスープ				根菜バーグ キャベツと蒸し鶏の辛子醤油 豆腐・葱の味噌汁				温泉玉子 大根と蒸し鶏のマヨ和え 竹輪・葱の味噌汁				竹輪の磯辺揚げ 白菜のお浸し 混ぜご飯				きゅうりと若布の酢の物 ムース 麩・もやしの味噌汁				棒餃子 アセロラゼリー 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
A男子	868	26.7	14.6	5.0	995	26.8	23.5	4.0	923	41.9	26.7	5.4	862	35.6	27.0	3.7	799	23.2	6.9	6.2	1077	26.7	29.7	3.9	913	27.3	21.6	7.0																												
A女子	762	22.9	12.8	5.0	889	23.0	21.7	4.0	817	38.1	24.9	5.4	756	31.8	25.2	3.7	693	19.4	5.1	6.2	971	22.9	27.9	3.9	807	23.5	19.8	7.0																												
B男子																																																								
B女子																																																								
夕食																													A ハンバーグペッパーソース				A ホワイトチキンカレー				A 鶏肉のチリソース				A メンチカツ				A 豚肉の生姜焼き				A グリルチキン テミグラスソース				A 豚肉の塩麹漬け焼き			
																													B サンマフライ				B フランクフルト				B カレーの煮付け				B サーモンの味噌漬け焼き				B ミックスフライ				B マグロカツ				B 麻婆茄子			
																													かぼちゃの含め煮 野菜サラダ ご飯 もやし・油揚げの味噌汁				福神漬け 野菜サラダ 牛乳				そばろ肉じゃが 小松菜とかまぼこの和え物 ご飯 しめじ・玉葱の味噌汁				もやしとわかめ中華和え ご飯 みそちゃんこ鍋風汁				大根と油揚げの煮物 ご飯 葱・なめこの味噌汁				根菜の煮物 ご飯 高野豆腐・葱の味噌汁				めかぶ奴 野菜サラダ ご飯 玉子・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																												
A男子	1104	27.4	39.9	4.4	920	23.5	29.1	3.6	964	25.9	40.5	4.3	890	31.7	23.2	2.7	951	27.0	30.3	2.8	967	28.6	35.4	3.8	969	36.3	27.6	4.7	936	38.5	28.3	2.5																								
A女子	998	23.6	38.1	4.4	814	19.7	27.3	3.6	858	22.1	38.7	4.3	784	27.9	21.4	2.7	845	23.2	28.5	2.8	861	24.8	33.6	3.8	863	32.5	25.8	4.7	830	34.7	26.5	2.5																								
B男子					834	22.9	17.4	2.5					749	34.7	6.7	4.6	884	44.6	21.1	5.0	986	22.9	34.1	3.4	897	35.0	15.9	5.0	865	24.6	25.7	5.3																								
B女子					728	19.1	15.6	2.5					643	30.9	4.9	4.6	778	40.8	19.3	5.0	880	19.1	32.3	3.4	791	31.2	14.1	5.0	759	20.8	23.9	5.3																								

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3年 1月献立



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				1月21日							
曜日	木				金				土				日				月				火				水				木							
朝食	ご飯 みつば・油揚げの味噌汁				パン しめじ・葱のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 キャベツ・人参の味噌汁				パン 小松菜・コーンのスープ ジャム・マーガリン				パン 大麦のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 チンゲン菜・油揚げの味噌汁				パン 玉葱・豆苗のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 清まし汁							
	シュウマイ 野菜炒め 納豆 牛乳				肉団子のチリソース カリフラワーのごま風味和え ポテトサラダ ジュース				にしんの甘露煮 切干大根 納豆 牛乳				イカリング 茄子のボロネーゼ風 玉子サラダ 牛乳				アスパラベーコンソテー ほうれん草チーズオムレツ 野菜サラダ 牛乳				厚揚げとキャベツの味噌炒め 鶏そぼろ 納豆 牛乳				肉団子の甘酢あん ほうれん草と玉子の炒め 野菜サラダ 牛乳				鯖の竜田揚げ 五目豆 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	887	28.1	20.8	3.0	529	15.4	20.6	3.6	798	79.9	15.9	2.0	822	25.8	44.7	3.3	848	26.4	22.4	3.7	915	28.8	23.5	2.6	676	29.2	28.2	4.0	986	37.2	30.5	3.1				
女子	781	24.3	19.0	3.0	423	11.6	18.8	3.6	692	76.1	14.1	2.0	716	22.0	42.9	3.3	742	22.6	20.6	3.7	809	25.0	21.7	2.6	570	25.4	26.4	4.0	880	33.4	28.7	3.1				
昼食	A ビビンバ丼				A ベーコンとキャベツのペペロンチーノ				A 麻婆豆腐丼				A プルコギ風丼				A かき揚げうどん				A たれカツ丼				A 塩ラーメン				A そぼろ丼							
	温泉玉子 ワッフル 若布・玉葱の味噌汁				コーンたっぷりフライ 野菜サラダ ご飯・パン コーンスープ				いかカツ 野菜サラダ はんぺんスープ				白菜のおかか和え フルーツカクテル 若布・葱の味噌汁				おくらおろし りんごゼリー 混ぜご飯				小松菜のお浸し プリンタルト 白菜・人参の味噌汁				豚肉野菜巻フライ プリン ご飯				蒸し鶏と大根のマヨ和え 黄桃 とろろ昆布・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	868	26.5	21.3	4.9	1278	23.1	49.4	2.9	866	29.6	26.9	5.7	678	22.2	10.4	3.3	1060	34.9	39.6	3.5	1032	30.3	41.7	4.6	790	21.9	14.9	6.7	690	15.5	13.7	1.8				
A女子	762	22.7	19.5	4.9	1172	19.3	47.6	2.9	760	25.8	25.1	5.7	572	18.4	8.6	3.3	954	31.1	37.8	3.5	926	26.5	39.9	4.6	684	18.1	13.1	6.7	584	11.7	11.9	1.8				
B男子																																				
B女子																																				
夕食	A とんかつ				A ポークカレー フライドチキン				A ヒレカツ				A 豚肉のねぎ塩焼き				A ハンバーグ 照焼ソース				A 鶏の唐揚げ				A 鶏肉の味噌漬け				A チキンカツ							
	B 鯖の七味焼き 厚揚げの煮付 オクラのゆかり和え ご飯 焙煎のりの味噌汁				B 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				B サーモンの塩麹焼 にら玉 青菜と白菜のポン酢和え ご飯 大根・大根葉の味噌汁				B 白身魚のコーンマヨ焼き ほうれん草のわさび醤油 ご飯 キムチ鍋風汁				B 焼き豆腐の四川あん ビーフン炒め 野菜サラダ ご飯 ふのり・葱の味噌汁				B 鯖のごま照り焼き 金平ごぼう 豆苗と竹輪の辛子マヨ和え ご飯 えのき・玉葱の味噌汁				B シーフードフライ 大根のキムチ煮 めかぶオクラ ご飯 小松菜・麩の味噌汁				B カレイの塩焼き 五目炒り豆腐 いんげんの胡麻和え ご飯 もずく・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	923	26.6	21.8	4.2	911	27.8	33.5	3.0	944	36.1	26.8	3.5	849	28.5	23.5	4.3	978	28.3	28.3	3.7	1149	40.8	41.5	3.8	985	36.1	29.3	5.3	880	29.0	21.7	2.3				
A女子	817	22.8	20.0	4.2	805	24.0	31.7	3.0	838	32.3	25.0	3.5	743	24.7	21.7	4.3	872	24.5	26.5	3.7	1043	37.0	39.7	3.8	879	32.3	27.5	5.3	774	25.2	19.9	2.3				
B男子	991	33.2	32.3	4.3					842	43.7	16.1	3.3	1049	35.9	40.1	3.6	1060	31.2	40.7	2.8	1060	34.9	39.6	3.5	978	28.3	28.3	4.8	707	33.7	8.1	3.9				
B女子	885	29.4	30.5	4.3					736	39.9	14.3	3.3	943	32.1	38.3	3.6	954	27.4	38.9	2.8	954	31.1	37.8	3.5	872	24.5	26.5	4.8	601	29.9	6.3	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



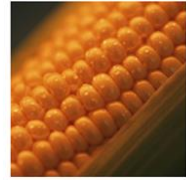
# 令和3年 1月献立



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				1月29日							
曜日	金				土				日				月				火				水				木				金							
朝食	パン 人参・もやしのスープ ジャム・マーガリン				ご飯 ほうれん草・人参の味噌汁				パン 豆腐・葱の生姜スープ ジャム・マーガリン				パン コーン・玉葱のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 清まし汁				パン ほうれん草・人参のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 白菜・人参の味噌汁				パン はんぺん・葱のスープ ジャム・マーガリン							
	ウイナースクランブル 小松菜とコーンの和え物 パンプキンサラダ ジュース				照焼つくね 五目旨煮 納豆 牛乳				茄子のチリソース 野菜のガーリック炒め 野菜サラダ 牛乳				ウイナー マカロニサラダ 野菜サラダ 牛乳				鯖の塩焼き ふきと湯葉の含め煮 納豆 牛乳				ミートボール オムレツ 野菜サラダ 牛乳				鶏肉と厚揚げの塩炒め 厚焼玉子 納豆 牛乳				チキンナゲット ハムと野菜のソテー ポテトサラダ ジュース							
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	721	24.1	29.8	3.9	851	28.5	20.4	2.8	788	25.0	40.8	4.4	741	25.5	37.3	4.3	824	31.5	19.2	2.9	674	26.7	26.1	4.6	931	36.2	25.8	2.6	697	18.9	26.5	4.3				
女子	615	20.3	28.0	3.9	745	24.7	18.6	2.8	682	21.2	39.0	4.4	635	21.7	35.5	4.3	718	27.7	17.4	2.9	568	22.9	24.3	4.6	825	32.4	24.0	2.6	591	15.1	24.7	4.3				
昼食	A ツナと水菜のパスタ				A 中華丼				A 牛丼				A かき玉うどん				A のり弁風丼				A とんこつ醤油ラーメン				A チキンソースカツ丼				A ナポリタン							
	玉子サラダフライ 野菜サラダ ご飯・パン キャベツ・人参のスープ				ピーマン肉詰めフライ 野菜サラダ 中華コーンスープ				温泉玉子 小松菜の胡麻和え 水菜・玉葱の味噌汁				大学芋 なめ茸おろし 混ぜご飯				チンゲン菜と若布のチョレギ風 ヤクルト 白菜・しいたけの味噌汁				春巻 ぶどうゼリー ご飯				ナムル 杏仁フルーツ 若布・玉葱の味噌汁				コロケ 野菜サラダ ご飯・パン コンソメジュリアン							
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	1180	36.1	34.4	4.0	810	24.5	23.6	4.2	784	25.6	32.7	7.6	900	20.1	7.6	7.1	763	19.7	16.9	5.5	948	25.9	28.5	6.5	868	26.5	21.3	4.9	1095	26.1	25.0	4.2				
A女子	1074	32.3	32.6	4.0	704	20.7	21.8	4.2	678	21.8	30.9	7.6	794	16.3	5.8	7.1	657	15.9	15.1	5.5	842	22.1	26.7	6.5	762	22.7	19.5	4.9	989	22.3	23.2	4.2				
B男子																																				
B女子																																				
夕食	ビーフカレー ハムカツ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				A 餃子のパンバンジーソース				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				A ハンバーグデミグラスソース				A ポークチャップ風				キーマカレー 竜田揚げ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳							
					B 四川風麻婆豆腐				B いわしと鮭のフライ				B 白身魚の香草焼き				B カレイのみぞれ煮				B ミックスフライ				B 鶏すき煮豆腐											
					筍の中華炒め キムチ ご飯 若布スープ				長芋とオクラの青しそ風味 ご飯 けんちん汁				かぼちゃのいとこ煮 白菜のおかか和え ご飯 しめじ・玉葱の味噌汁				大根のそぼろあん 野菜サラダ ご飯 はんぺん・葱の味噌汁				つきこんときのこのピリ辛炒め 切干大根の中華和え ご飯 焙煎のりの味噌汁				ツナじゃが 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	1046	35.2	44.4	4.3	879	19.0	24.1	4.9	814	33.4	16.3	2.6	906	29.6	17.1	3.7	907	30.4	26.1	4.7	897	24.0	27.6	4.2	970	33.3	28.5	3.8	1024	31.4	41.0	3.2				
A女子	940	31.4	42.6	4.3	773	15.2	22.3	4.9	708	29.6	14.5	2.6	800	25.8	15.3	3.7	801	26.6	24.3	4.7	791	20.2	25.8	4.2	864	29.5	26.7	3.8	918	27.6	39.2	3.2				
B男子					872	28.5	27.7	4.8	918	28.7	22.8	2.2	880	34.0	14.4	4.7	736	32.8	7.0	5.1	916	19.7	24.9	3.9	938	37.4	23.1	4.6								
B女子					766	24.7	25.9	4.8	812	24.9	21.0	2.2	774	30.2	12.6	4.7	630	29.0	5.2	5.1	810	15.9	23.1	3.9	832	33.6	21.3	4.6								

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

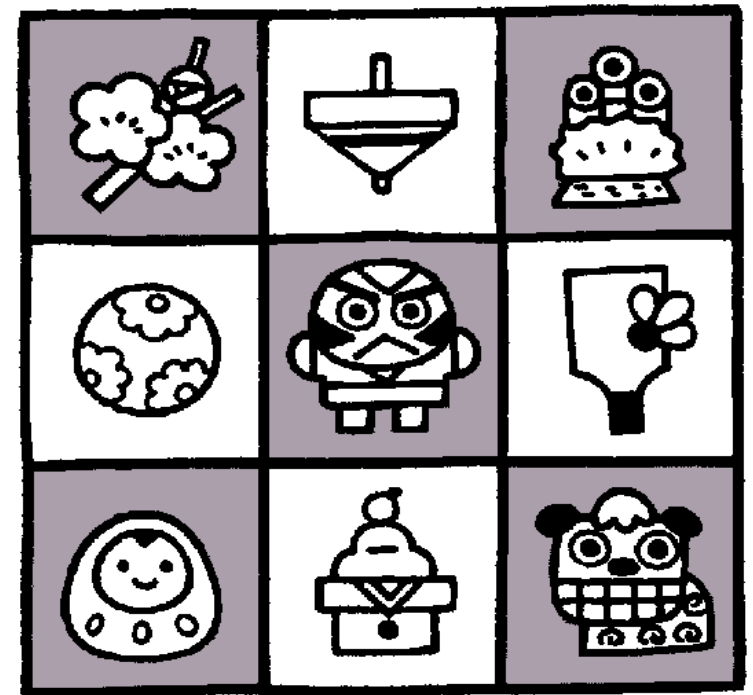




# 令和3年 1月献立



日	1月30日				1月31日			
曜日	土				日			
朝食	ご飯 なめこ・水菜の味噌汁				パン ベーコン・玉葱のスープ ジャム・マーガリン			
	鮭の塩焼き 小松菜のおかか和え 納豆 牛乳				若鶏のレモンバジル風 ほうれん草とマカロニのソテー 野菜サラダ 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
男子	782	34.8	13.4	2.0	772	34.0	33.6	4.2
女子	676	31.0	11.6	2.0	666	30.2	31.8	4.2
昼食	A ピリ辛クッパ				A クリームシチュー			
	ささみしそ巻きフライ 野菜サラダ				メンチカツ 野菜サラダ ご飯・パン			
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	862	35.6	27.0	3.7	993	28.2	27.8	4.1
A女子	756	31.8	25.2	3.7	887	24.4	26.0	4.1
B男子								
B女子								
夕食	A 揚げ鶏のタルタルソース				A カツ皿			
	B ぶりの照焼 ポテトのペペロン風 竹輪とキャベツの白ごま和え ご飯 葱・えのきの味噌汁				B 麻婆茄子 野菜サラダ ご飯 豚汁			
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	1159	39.4	44.7	4.1	915	28.4	23.8	3.7
A女子	1053	35.6	42.9	4.1	809	24.6	22.0	3.7
B男子	988	35.3	31.2	4.4	862	22.5	24.8	4.9
B女子	882	31.5	29.4	4.4	756	18.7	23.0	4.9



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