



令和2年 2月献立



日	2月1日				2月2日				2月3日				2月4日				2月5日				2月6日				2月7日				2月8日											
曜日	土				日				月				火				水				木				金				土											
朝食	ご飯・パン しいたけ・葱の味噌汁 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 高野豆腐・白菜の味噌汁 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 しいたけ・厚揚げの味噌汁 ジャム・マーガリン											
	さんまの生姜煮 厚焼玉子 納豆 牛乳				いわしのかつお煮 ごぼうコンニャク 納豆 牛乳				オニオンリング スクランブルエッグ ポテトサラダ 飲み物				鮭の塩焼き ふきと湯葉の含め煮 納豆 牛乳				チリコンカーン アスパラとコーンのソテー 野菜サラダ 飲み物				鶏すき煮 おくらとめかぶ たこわさ 牛乳				ミートオムレツ ハムと野菜のソテー パンブキンサラダ 飲み物				鯖の一口竜田 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	866	31.9	20.9	2.7	765	24.7	17.0	2.6	1010	24.2	31.9	2.4	750	34.1	14.3	2.4	672	19.4	32.1	1.8	842	32.6	20.2	4.2	859	20.8	17.1	2.1	905	34.3	26.7	2.7								
女子	760	28.1	19.1	2.7	659	20.9	15.2	2.6	904	20.4	30.1	2.4	644	30.3	12.5	2.4	566	15.6	30.3	1.8	736	28.8	18.4	4.2	753	17.0	15.3	2.1	799	30.5	24.9	2.7								
昼食	A 牛丼				A チキンハヤシ				A けんちんそば				A 鶏肉きんぴら丼				A とんこつ醤油ラーメン				A タレかつ丼				A ベーコンとキャベツのペペロンチーノ				A 炒飯											
	温泉玉子 小松菜のわさび醤油 大根・大根葉の味噌汁				ヒレカツ 野菜サラダ ジュース				恵方巻 いわし青のりフライ みかん				ブロッコリーのマヨ和え フルーツカクテル 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				ほうれん草のピーナッツ和え プリン もずく・葱の味噌汁				いかカツ 野菜サラダ ご飯・パン ほうれん草・コーンのスープ				春巻 野菜サラダ 若布スープ											
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	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	807	33.0	20.1	4.2	960	26.7	26.6	2.6	842	31.9	22.2	4.7	897	23.7	18.8	3.3	840	25.0	22.3	6.3	1014	30.4	40.3	5.3	1263	26.6	51.6	3.8	850	17.5	34.2	3.9								
A女子	701	29.2	18.3	4.2	854	22.9	24.8	2.6	736	28.1	20.4	4.7	791	19.9	17.0	3.3	734	21.2	20.5	6.3	908	26.6	38.5	5.3	1157	22.8	49.8	3.8	744	13.7	32.4	3.9								
B男子																																								
B女子																																								
夕食	A 豚焼肉 おろしポン酢				A ハンバーグ オニオンソース				A 味噌カツ				A グリルチキンペッパーソース				2月・3月誕生日会 ツナときのこの炊込ご飯				A 豚肉と野菜の炒め				A ポークカレー アメリカンドック 野菜サラダ 福神漬 牛乳				A 豚肉の味噌漬け焼き											
	B 鱈の照焼き				B サーモンフライ				B 鯖の生姜煮				B 餃子のパンパンソースかけ				焼きそば 竜田揚げ 五目汁 Fポテト・ケーキ 野菜サラダ ジュース				B カキフライ				B アジフライとイカリング															
大根と油揚げの煮物 ナムル ご飯 若布・玉葱の味噌汁				ポトフ風 オクラのお浸し ご飯 玉葱・油揚げの味噌汁				ビーフン炒め 野菜サラダ ご飯 三つ葉・しめじの味噌汁				かぼちゃの含め煮 野菜サラダ ご飯 とろろ昆布・葱の味噌汁				がぼちゃの含め煮 野菜サラダ ご飯 とろろ昆布・葱の味噌汁				がんもと野菜の煮物 野菜サラダ ご飯 えのき・小松菜の味噌汁				なら玉炒め もやしとメンマの中華和え ご飯 ごぼう・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	893	30.7	27.2	4.9	958	30.8	30.5	4.6	886	21.3	22.5	3.1	879	27.1	25.2	2.8	923	30.5	41.3	3.4	771	25.3	12.9	3.6	1179	36.3	43.8	4.4	1003	38.2	33.4	3.9								
A女子	787	26.9	25.4	4.9	852	27.0	28.7	4.6	780	17.5	20.7	3.1	773	23.3	23.4	2.8	817	26.7	39.5	3.4	665	21.5	11.1	3.6	1073	32.5	42.0	4.4	897	34.4	31.6	3.9								
B男子	844	38.8	17.8	5.0	992	34.9	27.4	3.2	908	27.7	30.2	3.1	850	17.8	18.6	3.7					809	18.8	18.6	2.8					959	32.8	25.6	3.5								
B女子	738	35.0	16.0	5.0	886	31.1	25.6	3.2	802	23.9	28.4	3.1	744	14.0	16.8	3.7					703	15.0	16.8	2.8					853	29.0	23.8	3.5								

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



令和2年 2月献立



日	2月9日				2月10日				2月11日				2月12日				2月13日				2月14日				2月15日				2月16日											
曜日	日				月				火				水				木				金				土				日											
朝食	ご飯・パン もやし・麩の味噌汁 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 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 麩・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											
	いわしのみぞれ煮 いんげんのみそマヨ和え 納豆 牛乳				ミートボール 野菜サラダ マカロニサラダ 飲み物				ほっけの塩焼き ふきとたけのこの塩金平 塩辛 牛乳				若鳥のカチャトラ ベーコンと玉葱のソテー 野菜サラダ 飲み物				厚揚げとキャベツの味噌炒め 五目豆 納豆 牛乳				ウインナー チーズほうれん草オムレツ ポテトサラダ 飲み物				鯖の塩焼き 金平ごぼう 納豆 牛乳				いわしの梅煮 肉野菜炒め 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	857	27.8	22.8	2.6	875	22.7	19.4	1.5	726	27.8	15.3	4.5	811	28.1	42.1	2.9	867	29.7	23.6	3.0	1001	27.7	31.4	3.0	877	31.8	20.5	2.7	891	34.7	23.2	2.8								
女子	751	24.0	21.0	2.6	769	18.9	17.6	1.5	620	24.0	13.5	4.5	705	24.3	40.3	2.9	761	25.9	21.8	3.0	895	23.9	29.6	3.0	771	28.0	18.7	2.7	785	30.9	21.4	2.8								
昼食	A 麻婆豆腐丼				A のり弁風丼				A かき玉うどん				A 味噌ラーメン				A そば丼				A 和風ロコモコ丼				A あんかけ塩焼きそば				A クリームシチュー											
	B シューマイ 野菜サラダ 春雨スープ				B オクラのお浸し オレンジ 高野豆腐・葱の味噌汁				B かき玉そば さつま芋天 なめ茸おろし 混ぜご飯				B 揚げ焼売 野菜サラダ ご飯				B 串カツ 野菜サラダ もすく・玉葱の味噌汁				B 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油 チョコプリン 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 中華スープ ご飯				B 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	814	29.3	21.4	5.8	710	20.2	13.3	5.1	869	21.5	8.5	7.3	881	25.6	19.7	6.7	704	17.2	17.6	1.8	875	30.1	26.4	5.5	1059	31.5	21.9	6.1	1038	31.8	33.7	4.5								
A女子	708	25.5	19.6	5.8	604	16.4	11.5	5.1	763	17.7	6.7	7.3	775	21.8	17.9	6.7	598	13.4	15.8	1.8	769	26.3	24.6	5.5	953	27.7	20.1	6.1	932	28.0	31.9	4.5								
B男子									806	21.9	8.2	6.9																												
B女子									700	18.1	6.4	6.9																												
夕食	A 牛蒡焼き				A チキンカツ				A 和風ごまハンバーグ				A 牛メンチロール				A 揚げ鶏のタルタルソース				A キーマカレー				A ささみマヨカツ				A 鶏肉の照焼ソース											
	B カレイの煮付け ピリ辛こんにゃく 野菜サラダ ご飯 とろろ昆布・葱の味噌汁				B 鯖の味噌煮 里芋の野菜あん 野菜サラダ ご飯 チンゲン菜・玉葱の味噌汁				B ミックスフライ ツナじゃが 野菜サラダ ご飯 キャベツ・人参の味噌汁				B 麻婆茄子 大根のキムチ煮 野菜サラダ ご飯 はんぺん・三つ葉の味噌汁				B 白身魚のジンジャーソース 筍の土佐煮 小松菜のピーナッツ和え ご飯 豆腐・葱の味噌汁				B 唐揚げ串 野菜サラダ 福神漬 牛乳				B サーモンの塩麹焼 五目炒り豆腐 ブロッコリーのワサビマヨ ご飯 ふき・油揚げの味噌汁				B 秋刀魚のフライ おでん 山くらげともやしのピリ辛和え ご飯 葱・若布の味噌汁											
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	853	19.9	28.1	3.3	874	26.5	16.7	1.9	925	25.4	27.7	4.5	1100	33.2	38.4	4.1	875	33.0	25.0	2.7	1336	47.1	63.5	2.7	1017	31.8	38.2	3.0	1005	34.4	29.7	5.8								
A女子	747	16.1	26.3	3.3	768	22.7	14.9	1.9	819	21.6	25.9	4.5	994	29.4	36.6	4.1	769	29.2	23.2	2.7	1230	43.3	61.7	2.7	911	28.0	36.4	3.0	899	30.6	27.9	5.8								
B男子	636	28.8	3.9	3.6	945	29.1	27.7	3.1	867	18.4	20.4	2.9	929	22.7	29.1	6.2	796	30.1	14.6	3.1					941	40.3	29.2	3.5	932	26.7	24.8	5.1								
B女子	530	25.0	2.1	3.6	839	25.3	25.9	3.1	761	14.6	18.6	2.9	823	18.9	27.3	6.2	690	26.3	12.8	3.1					835	36.5	27.4	3.5	826	22.9	23.0	5.1								

バレンタイン
デザート

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 2月献立



日	2月17日				2月18日				2月19日				2月20日				2月21日				2月22日				2月23日				2月24日															
曜日	月				火				水				木				金				土				日				月															
朝食	ご飯 パン ジャム・マーガリン				ご飯・パン もずく・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				ご飯・パン 若布・水菜の味噌汁 ジャム・マーガリン				ご飯・パン もやし・ほうれん草の味噌汁 ジャム・マーガリン				ご飯 パン ジャム・マーガリン															
	チキンナゲット スバゲティサラダ 野菜サラダ 飲み物				さんまの塩焼き ほうれん草のお浸し 納豆 牛乳				コーン・アスパラソテー チーズスクランブル 野菜サラダ 飲み物				鮭の塩焼き キャベツの松前和え 辛子昆布 牛乳				ジャーマンポテト オムレツ パンプキンサラダ 飲み物				白身魚フライ 厚揚げと野菜の生姜煮 納豆 牛乳				さんまの生姜煮 切干大根 納豆 牛乳				肉団子のチリソース 野菜サラダ マカロニサラダ 飲み物															
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	906	21.2	23.5	1.5	804	32.8	21.2	2.3	733	23.9	39.0	2.2	716	31.2	12.2	3.1	968	22.7	23.0	3.3	882	32.0	21.3	3.3	921	32.7	21.3	3.4	872	21.5	19.9	1.2	872	21.5	19.9	1.2	872	21.5	19.9	1.2	872	21.5	19.9	1.2
女子	800	17.4	21.7	1.5	698	29.0	19.4	2.3	627	20.1	37.2	2.2	610	27.4	10.4	3.1	862	18.9	21.2	3.3	776	28.2	19.5	3.3	815	28.9	19.5	3.4	766	17.7	18.1	1.2	766	17.7	18.1	1.2	766	17.7	18.1	1.2				
昼食	A かき揚げうどん				A 肉ごぼう丼				A 大勝軒 つけそば				A ピビンバ丼				A ミートスバゲティ				A チキンライス				A 豚丼				A カレーうどん															
	B おくらのお浸し 飲むヨーグルト 混ぜご飯				B たまごサラダフライ 野菜サラダ 高野豆腐・葱の味噌汁				B 揚げ餃子 野菜サラダ ご飯				B 温泉玉子 メンチカツ 豆腐・葱の味噌汁				B コロッケ 野菜サラダ コーン・玉葱のスープ ご飯・パン				B サーモンマヨカツ 野菜サラダ キャベツ・人参のスープ				B シュウマイ 野菜サラダ はんぺん・三つ葉の味噌汁				B かぼちゃ天 グレープフルーツ ご飯															
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	905	23.4	12.4	4.7	918	25.9	22.3	5.2	1226	38.0	35.4	8.3	959	29.5	31.8	5.3	1171	28.5	19.9	3.3	879	34.8	24.4	5.7	853	31.6	23.0	4.0	1096	22.5	31.0	5.9	1096	22.5	31.0	5.9	1096	22.5	31.0	5.9				
A女子	799	19.6	10.6	4.7	812	22.1	20.5	5.2	1120	34.2	33.6	8.3	853	25.7	30.0	5.3	1065	24.7	18.1	3.3	773	31.0	22.6	5.7	747	27.8	21.2	4.0	990	18.7	29.2	5.9	990	18.7	29.2	5.9	990	18.7	29.2	5.9				
B男子																																												
B女子																																												
夕食	A ハンバーグ ベッパーソース				A 豚肉の生姜焼き				A とんかつ				A 鶏肉のジンジャーソース				A ビーフカレー フライドチキン 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				A メンチカツ				A 餃子				A グリルチキン デミグラスソース															
	B ミックスフライ				B 鶏すき煮豆腐				B 白身魚の香草焼き				B カレイの唐揚げ				B 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				B 豆腐ハンバーグ				B 四川風麻婆豆腐				B 白身魚の磯辺揚げ															
筑前煮 野菜サラダ ご飯 人参・玉葱の味噌汁				かぼちゃのそぼろあん 野菜サラダ ご飯 小松菜・厚揚げの味噌汁				ちゃんこ風煮 野菜サラダ ご飯 しいたけ・白菜の味噌汁				あんかけ豆腐 大根と蒸し鶏のマヨ和え ご飯 玉子・にらの味噌汁				五目きんぴら 若布ときゅうりの酢の物 ご飯 葱・えのきの味噌汁				五目野菜の中華旨煮 キムチ ご飯 中華スープ				厚揚げの煮物 野菜サラダ ご飯 大根・油揚げの味噌汁																				
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	963	26.6	31.9	3.7	901	27.0	24.1	3.3	885	25.9	24.2	2.9	956	40.6	27.8	4.0	938	26.3	37.4	3.0	914	21.9	26.9	3.2	911	27.1	22.4	4.8	952	36.8	26.0	3.6	952	36.8	26.0	3.6	952	36.8	26.0	3.6				
A女子	857	22.8	30.1	3.7	795	23.2	22.3	3.3	779	22.1	22.4	2.9	850	36.8	26.0	4.0	832	22.5	35.6	3.0	808	18.1	25.1	3.2	805	23.3	20.6	4.8	846	33.0	24.2	3.6	846	33.0	24.2	3.6	846	33.0	24.2	3.6				
B男子	927	21.6	23.9	2.9	977	39.5	23.9	4.6	781	36.3	11.2	4.4	821	40.2	15.5	4.0					899	26.2	25.7	5.3	955	34.7	31.4	5.5	957	34.5	26.5	3.1	957	34.5	26.5	3.1	957	34.5	26.5	3.1				
B女子	821	17.8	22.1	2.9	871	35.7	22.1	4.6	675	32.5	9.4	4.4	715	36.4	13.7	4.0					793	22.4	23.9	5.3	849	30.9	29.6	5.5	851	30.7	24.7	3.1	851	30.7	24.7	3.1	851	30.7	24.7	3.1				

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。 ユーレストジャパン株式会社



令和2年 2月献立



日	2月25日				2月26日				2月27日				2月28日				2月29日			
曜日	火				水				木				金				土			
朝食	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 葱・なめこの味噌汁 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			
	ホッケの塩焼き さつま揚げと根菜の含め煮 塩辛 牛乳				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				キャバツと厚揚げの塩炒め ひじき煮 納豆 牛乳				ウインナー オニオンリング 野菜サラダ 飲み物				いわしの梅煮 筍の土佐煮 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
	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
男子	740	30.8	14.0	2.9	786	28.4	43.3	2.8	789	25.1	21.0	2.1	1054	26.5	37.5	2.7	814	33.4	17.0	2.6
女子	634	27.0	12.2	2.9	680	24.6	41.5	2.8	683	21.3	19.2	2.1	948	22.7	35.7	2.7	708	29.6	15.2	2.6
昼食	A ブルコギ風丼				A 塩ラーメン				A チキンソースカツ丼				A ガバオ風丼				A 親子丼			
	温泉玉子 ほうれん草とツナの和え物 若布・三ツ葉の味噌汁				春巻 野菜サラダ ご飯				白菜のお浸し ムース しいたけ・厚揚げの味噌汁				温泉玉子 ブロッコリーの辛子マヨ和え コンソメジュリアン				豚肉野菜巻きフライ 野菜サラダ 水菜・油揚げの味噌汁			
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
	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
A男子	719	29.2	16.8	3.5	816	21.2	21.6	6.9	1123	24.0	31.5	5.9	917	35.9	34.1	4.8	916	36.3	29.5	4.3
A女子	613	25.4	15.0	3.5	710	17.4	19.8	6.9	1017	20.2	29.7	5.9	811	32.1	32.3	4.8	810	32.5	27.7	4.3
B男子																				
B女子																				
夕食	A カツ皿				A 鶏肉の唐揚げ				A ハンバーグ照焼ソース				A ポークカレー				A 豚肉の塩麴焼き			
	B 鯖の七味焼き ピリ辛ごぼう 野菜サラダ ご飯 白菜・麩の味噌汁				B 鮭の塩焼き 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 塩麴漬け鶏肉の野菜炒め そぼろ肉じゃが 野菜サラダ ご飯 豆腐・水菜の味噌汁				B 串カツ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				B シーフードフライ ピリ辛コンニャク 若布とチンゲン菜のチョレギ風 ご飯 ほうれん草・人参の味噌汁			
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
	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g
A男子	1144	34.8	39.2	5.7	1036	36.6	29.2	3.6	939	26.5	28.2	4.3	990	29.8	36.3	3.1	912	32.5	28.4	2.7
A女子	1038	31.0	37.4	5.7	930	32.8	27.4	3.6	833	22.7	26.4	4.3	884	26.0	34.5	3.1	806	28.7	26.6	2.7
B男子	1036	31.8	42.1	3.0	859	39.3	14.9	4.6	811	29.3	14.8	3.9					884	23.8	25.0	3.5
B女子	930	28.0	40.3	3.0	753	35.5	13.1	4.6	705	25.5	13.0	3.9					778	20.0	23.2	3.5

2月3日は
節分メニューです。

今年の恵方は
西南西



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