

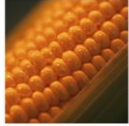


令和2年 3月献立



日	3月1日				3月2日				3月3日				3月4日				3月5日				3月6日				3月7日				3月8日																																																																			
曜日	日				月				火				水				木				金				土				日																																																																			
朝食	ご飯・パン しいたけ・厚揚げの味噌汁 ジャム・マーガリン				ご飯 パン ジャム・マーガリン				ご飯・パン えのき・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 玉子・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																																																																			
	鯖の一口竜田 おくらとめかぶ 納豆 牛乳				チキンナゲット ハムとアスパラのソテー パンキンサラダ 飲み物				サバの塩焼き ふきとたけのこの塩金平 納豆 牛乳				若鶏のカチャトラ ポテトサラダ 野菜サラダ 飲み物				鮭の塩焼き 切干大根 たこわさ 牛乳				ミートボール ほうれん草チーズオムレツ マカロニサラダ 飲み物				サンマの塩焼き ふきと湯葉のめ煮 納豆 牛乳				いわしのかつお煮 五目豆 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	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	kcal	g	g	g																																																				
男子	895	34.6	25.6	3.2	991	25.0	28.7	2.5	851	32.0	21.6	2.9	865	23.8	19.3	1.4	834	33.7	14.8	2.7	899	37.0	24.7	2.3	918	30.7	22.1	3.6	830	27.8	20.4	2.6	789	30.8	23.8	3.2	885	21.2	26.9	2.5	745	28.2	19.8	2.9	759	20.0	17.5	1.4	728	29.9	13.0	2.7	793	33.2	22.9	2.3	812	26.9	20.3	3.6	724	24.0	18.6	2.6																																
昼食	A 焼きそば				A 肉うどん				A たれカツ丼				A 札幌味噌ラーメン				A 鶏肉きんぴら丼				A ベーコンとキャベツのペペロンチーノ				A 皿うどん				A 豚丼																																																																			
	根菜入りハンバーグ ブロッコリーのごま醤油和え 若布スープ ご飯				ささみしそ巻きフライ 野菜サラダ 混ぜご飯				小松菜の胡麻和え オレンジゼリー 麩・油揚げの味噌汁				揚げ餃子 野菜サラダ ご飯				青菜と白菜のボン酢かけ フルーツカクテル 焙煎のりの味噌汁				コロッケ 野菜サラダ ご飯・パン きのこスープ				シュウマイ 菜の花の辛子醤油和え 中華スープ ご飯				ピーマンの肉詰めフライ 野菜サラダ 水菜・人参の清まし汁																																																																			
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	kcal	g	g	g																																																				
A男子	722	25.2	24.9	6.0	974	30.6	17.6	4.1	973	30.1	37.7	4.7	900	25.7	21.7	6.7	848	24.4	13.3	4.1	1221	24.0	47.9	3.6	1189	34.8	52.4	7.6	865	27.6	29.4	3.5	616	21.4	23.1	6.0	868	26.8	15.8	4.1	867	26.3	35.9	4.7	794	21.9	19.9	6.7	742	20.6	11.5	4.1	1115	20.2	46.1	3.6	1083	31.0	50.6	7.6	759	23.8	27.6	3.5																																
A女子	616	21.4	23.1	6.0	868	26.8	15.8	4.1	867	26.3	35.9	4.7	794	21.9	19.9	6.7	742	20.6	11.5	4.1	1115	20.2	46.1	3.6	1083	31.0	50.6	7.6	759	23.8	27.6	3.5																																																																
B男子																																																																																																
B女子																																																																																																
夕食	A セサミチキン				A ハンバーグ トマトソース				A ホルモンともやしの味噌炒め				A 肉豆腐				A 味噌カツ				A ビーフカレー				A 豚肉と野菜の炒め				A 鶏肉の味噌漬け焼き																																																																			
	B アジフライ				B サケフライ				B ミックスフライ				B カキフライ				B 鯖の生姜煮				B チキンカツ				B 白身魚の香草焼き				B 餃子のパンパンソース																																																																			
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				鶏団子と里芋の煮付け 野菜サラダ ご飯 高野豆腐・白菜の味噌汁				大根のキムチ煮 野菜サラダ ご飯 はんぺん・葱の味噌汁				五目炒り豆腐 野菜サラダ ご飯 竹輪・大根葉の味噌汁				筑前煮 野菜サラダ ご飯 人参・大根の味噌汁				野菜サラダ 福神漬 牛乳				大根と油揚げの煮物 オクラと長いものサラダ ご飯 もずく・玉葱の味噌汁				ほうれん草のお浸し ご飯 油揚げ・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	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	kcal	g	g	g																																																				
A男子	1048	36.3	43.7	3.4	1079	32.2	33.3	4.3	823	22.3	19.4	4.2	996	44.1	27.1	4.2	930	25.0	23.7	3.0	922	25.6	32.2	2.9	958	25.5	33.2	3.5	991	40.6	30.4	4.2	942	32.5	41.9	3.4	973	28.4	31.5	4.3	717	18.5	17.6	4.2	890	40.3	25.3	4.2	824	21.2	21.9	3.0	816	21.8	30.4	2.9	852	21.7	31.4	3.5	885	36.8	28.6	4.2	932	32.3	25.8	3.5	937	30.7	21.0	2.8	976	22.3	29.2	4.3	844	22.6	21.4	2.8	952	31.4	31.4	3.0					692	31.0	10.2	4.2	861	23.8	26.6	4.5
A女子	942	32.5	41.9	3.4	973	28.4	31.5	4.3	717	18.5	17.6	4.2	890	40.3	25.3	4.2	824	21.2	21.9	3.0	816	21.8	30.4	2.9	852	21.7	31.4	3.5	885	36.8	28.6	4.2	932	32.3	25.8	3.5	937	30.7	21.0	2.8	976	22.3	29.2	4.3	844	22.6	21.4	2.8	952	31.4	31.4	3.0					692	31.0	10.2	4.2	861	23.8	26.6	4.5																																
B男子	932	32.3	25.8	3.5	937	30.7	21.0	2.8	976	22.3	29.2	4.3	844	22.6	21.4	2.8	952	31.4	31.4	3.0																																																																												
B女子	826	28.5	24.0	3.5	831	26.9	19.2	2.8	870	18.5	27.4	4.3	738	18.8	19.6	2.8	846	27.6	29.6	3.0																																																																												

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2年 3月献立



日	3月9日				3月10日			
曜日	月				火			
朝食	ご飯・パン ごぼう・玉葱の味噌汁 ジャム・マーガリン				バイキング			
	ホッケの塩焼き 厚焼玉子 納豆 牛乳							
栄養価	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g				
男子	807	32.1	15.8	3.7				
女子	701	28.3	14.0	3.7				
昼食	A かき玉うどん				A クッパ			
	B かき玉そば							
	いかカツ 野菜サラダ 混ぜご飯				コーンたっぷりフライ 野菜サラダ			
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	904	23.9	13.3	6.5	796	22.9	33.9	8.3
A女子	798	20.1	11.5	6.5	690	19.1	32.1	8.3
B男子	841	24.3	13.0	6.1				
B女子	735	20.5	11.2	6.1				
夕食	A 牛南蛮焼き							
	B 麻婆茄子							
	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							
栄養価	熱量 kcal	蛋白 質g	脂質 g	塩分 g				
A男子	789	26.0	13.1	3.6				
A女子	683	22.2	11.3	3.6				
B男子	851	20.6	23.0	5.2				
B女子	745	16.8	21.2	5.2				

