



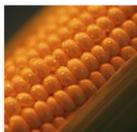
平成31年 4月献立



開寮日

日	4月4日				4月5日				4月6日				4月7日				4月8日				4月9日				4月10日				4月11日			
曜日	木				金				土				日				月				火				水				木			
朝食	ご飯 パン ジャム・マーガリン ウインナー ミートオムレツ 野菜サラダ 飲み物				ご飯・パン キャベツ・人参の味噌汁 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 パン ジャム・マーガリン				ご飯・パン 大根・大根葉の味噌汁 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・水菜の味噌汁 ジャム・マーガリン							
					さわらの照焼 切干大根煮 納豆 牛乳				鮭の塩焼き うの花 ふりかけ 牛乳				ミートボール チーズスクランブル 野菜サラダ 飲み物				さんまの生姜煮 ほうれん草のお浸し 納豆 牛乳				ハムと野菜のソテー チリコンカン ポテトサラダ 飲み物				ホッケの塩焼き 厚焼玉子 昆布佃煮 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
男子	930	26.2	28.6	2.3	887	35.4	18.6	2.6	835	32.8	18.0	2.7	919	30.5	27.0	1.9	787	30.0	18.4	2.6	730	20.5	36.0	2.9	824	37.2	17.9	5.2				
女子	824	22.4	26.8	2.3	781	31.6	16.8	2.6	729	29.0	16.2	2.7	813	26.7	25.2	1.9	681	26.2	16.6	2.6	624	16.7	34.2	2.9	718	33.4	16.1	5.2				
昼食	味噌ラーメン				チキンピラフ				入学式 ポークカレー エビフライ 野菜サラダ デザート ジュース				きつねうどん				イカ天丼				醤油ラーメン				鶏肉金平丼							
	シュウマイ いんげんの胡麻和え ご飯				ピーマン肉詰めフライ 野菜サラダ コンソメジュリアン				ちくわのカレー揚げ 長いもとおくらのサラダ 混ぜご飯				ブロックリーのわさび醤油 コーヒゼリー 豆腐・葱の味噌汁				串カツ 野菜サラダ ご飯				白菜のお浸し バナナ 焙煎のりの味噌汁											
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	904	30.0	18.6	7.8	825	24.7	27.0	4.3	905	22.4	24.4	2.8	840	22.8	10.0	4.9	774	27.6	15.3	4.0	848	27.6	18.7	6.8	833	23.9	13.4	4.2				
A女子	798	26.2	16.8	7.8	719	20.9	25.2	4.3	799	18.6	22.6	2.8	734	19.0	8.2	4.9	668	23.8	13.5	4.0	742	23.8	16.9	6.8	727	20.1	11.6	4.2				
B男子																																
B女子																																
夕食	チキンハヤシ 竜田串 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				和風ごまハンバーグ				豚肉の生姜焼き				カツ皿				豚肉の荒挽きベッパー焼き				若鶏のきじ焼き				グリルルー平 メンチカツ							
	鮎のみりん漬 ビーフン炒め 菜の花のお浸し ご飯 麩・若布の味噌汁				塩麹漬け鶏肉の野菜炒め 肉団子と里芋の煮物 野菜サラダ ご飯 にら・玉子の味噌汁				かれのい唐揚げ 大根のキムチ煮 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油和え なめこ・三つ葉の味噌汁				鱈のグリル ジンジャーソース カボチャの含め煮 野菜サラダ ご飯 ごぼう・玉葱の味噌汁				サーモンのパン粉焼きタルタルソース ひじき煮 野菜サラダ ご飯 豚汁				そぼろ肉じゃが 野菜サラダ ご飯 しめじ・葱の味噌汁				つきこんときのこのピリ辛炒め 野菜サラダ ご飯 厚揚げ・絹サヤの味噌汁							
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	1115	37.5	40.0	3.4	965	29.5	28.3	3.0	996	30.6	32.1	5.2	964	30.6	29.8	4.9	891	24.0	19.6	3.7	893	32.0	24.0	2.1	885	30.1	22.3	2.6	1011	27.6	34.0	4.4
A女子	1009	33.7	38.2	3.4	859	25.7	26.5	3.0	890	26.8	30.3	5.2	858	26.8	28.0	4.9	785	20.2	17.8	3.7	787	28.2	22.2	2.1	779	26.3	20.5	2.6	905	23.8	32.2	4.4
B男子					822	38.2	10.9	2.0	820	31.7	15.7	4.6	831	37.2	15.3	5.0	715	28.4	4.6	3.4	826	31.1	17.4	1.9	923	25.2	22.1	2.9	905	28.0	29.9	3.4
B女子					716	34.4	9.1	2.0	714	27.9	13.9	4.6	725	33.4	13.5	5.0	609	24.6	2.8	3.4	720	27.3	15.6	1.9	817	21.4	20.3	2.9	799	24.2	28.1	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



平成31年 4月献立



日	4月12日				4月13日				4月14日				4月15日				4月16日				4月17日				4月18日				4月19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				ご飯・パン もすく・葱の味噌汁 ジャム・マーガリン				五目ご飯・パン 大根・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 高野豆腐・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 白菜・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											
	チキンナゲット オムレツ 野菜サラダ 飲み物				いわしのみぞれ煮 五目豆 納豆 牛乳				白身魚フライ 小松菜のお浸し 味のり・紅生姜 牛乳				若鶏のカチャトラ オニオンリング 野菜サラダ 飲み物				鯖の塩焼き ごぼうこんにやく 納豆 牛乳				ハムとアスパラのソテー トマトスクランブル さつま芋サラダ 飲み物				厚揚げとキャベツの味噌炒め ブロッコリーの辛子醤油 納豆 牛乳				ベーコン・野菜ソテー スクランブルエッグ 野菜サラダ 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				
	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	915	24.0	22.4	2.0	854	29.4	19.0	2.7	791	26.1	15.7	2.7	9710	23.9	27.9	1.8	836	28.5	24.8	2.6	758	24.8	39.7	3.4	799	26.7	19.8	2.9	880	26.7	23.6	1.7								
女子	809	20.2	20.6	2.0	748	25.6	17.2	2.7	685	22.3	13.9	2.7	9604	20.1	26.1	1.8	730	24.7	23.0	2.6	652	21.0	37.9	3.4	693	22.9	18.0	2.9	774	22.9	21.8	1.7								
昼食	A ナポリタン				A ブルコギ風丼				A チャーハン				A かき玉うどん				A 豚丼				A 塩ラーメン				A たれカツ丼				A ミートスパゲッティー											
	B コロッケ 野菜サラダ ご飯・パン コーン・玉葱のスープ				B イカ野菜カツ 野菜サラダ とろろ昆布・葱の味噌汁				B 春巻 野菜サラダ 中華スープ				B かき玉そば 大学芋 なめ茸オクラ 混ぜご飯				B 温泉玉子 白菜のお浸し キャベツ・人参の味噌汁				B 豚肉野菜巻きフライ グレーゼリー ご飯				B 菜の花の胡麻和え グレープフルーツ 小松菜・人参の味噌汁				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	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	1231	27.0	35.4	5.3	806	30.5	19.1	5.0	851	17.3	34.0	4.4	883	20.0	7.6	6.5	805	31.3	23.4	4.1	774	22.9	14.7	6.7	945	30.3	36.4	4.9	1017	25.5	21.5	4.2								
A女子	1125	23.2	33.6	5.3	700	26.7	17.3	5.0	745	13.5	32.2	4.4	777	16.2	5.8	6.5	699	27.5	21.6	4.1	668	19.1	12.9	6.7	839	26.5	34.6	4.9	911	21.7	19.7	4.2								
B男子													837	21.9	7.6	6.5																								
B女子													731	18.1	5.8	6.5																								
夕食	A キーマカレー アメリカンドッグ				A 餃子				A 豚肉の葱塩焼き				A ハンバーグオニオンソース				A 味噌カツ				お誕生日会 ベーコンとマカロニのトマトソース				A ハーブチキン				A チキンカレー											
	B 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				B 四川風麻婆豆腐 筍の中華炒め キムチ ご飯 若布スープ				B 鮭の塩焼き おでん きゅうりと若布の酢の物 ご飯 ほうれん草・麩の味噌汁				B ミックスフライ 筑前煮 野菜サラダ ご飯 しいたけ・玉葱の味噌汁				B カレイの煮付け 五目炒り豆腐 海藻サラダ ご飯 はんぺん・葱の味噌汁				B コーンポタージュ ピラフ フライドチキン 野菜サラダ Fポテト・ケーキ ジュース				B アジフライとイカリング あんかけ豆腐 野菜サラダ ご飯 若布・もやしの味噌汁				B 野菜サラダ 福神漬け 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				
A男子	1109	31.2	39.0	3.9	827	20.9	18.6	4.1	855	27.5	21.7	5.0	902	26.9	25.3	3.7	909	24.9	25.3	3.6	2082	54.0	97.5	8.3	777	29.1	17.6	2.9	1147	34.7	51.8	4.5								
A女子	1003	27.4	37.2	3.9	721	17.1	16.8	4.1	749	23.7	19.9	5.0	796	23.1	23.5	3.7	803	21.1	23.5	3.6	1976	50.2	95.7	8.3	671	25.3	15.8	2.9	1041	30.9	50.0	4.5								
B男子					872	28.5	27.6	4.8	828	41.5	16.7	5.5	927	22.2	23.9	2.9	712	34.1	8.8	4.2					894	30.8	19.5	3.3												
B女子					766	24.7	25.8	4.8	722	37.7	14.9	5.5	821	18.4	22.1	2.9	606	30.3	7.0	4.2					788	27.0	17.7	3.3												

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



平成31年 4月献立



日	4月20日				4月21日				4月22日				4月23日				4月24日				4月25日				4月26日				4月27日											
曜日	土				日				月				火				水				木				金				土											
朝食	ご飯・パン ほうれん草・麩の味噌汁 ジャム・マーガリン				ご飯・パン 絹さや・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 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 もずく・葱の味噌汁 ジャム・マーガリン											
	いわしの梅煮 玉子焼き ふりかけ 牛乳				鮭の塩焼き ひじきの煮物 納豆 牛乳				肉団子のチリソース ジャーマンポテト 野菜サラダ 飲み物				鯖の塩焼き 高野豆腐の卵とじ 納豆 牛乳				チリコンカン スクランブルエッグ スバゲティサラダ 飲み物				ホッケの塩焼き 和風スクランブル 納豆 牛乳				ハム・アスパラソテー ほうれん草チーズオムレツ 野菜サラダ 飲み物				秋刀魚の塩焼き 小松菜のお浸し 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	885	35.4	20.5	4.8	842	32.3	19.8	3.1	969	24.0	25.1	2.7	874	32.6	27.8	2.7	794	24.7	43.6	2.6	827	37.8	20.4	2.3	829	23.4	17.5	2.1	847	33.5	21.2	1.8								
女子	779	31.6	18.7	4.8	736	28.5	18.0	3.1	863	20.2	23.3	2.7	768	28.8	26.0	2.7	688	20.9	41.8	2.6	721	34.0	18.6	2.3	723	19.6	15.7	2.1	741	29.7	19.4	1.8								
昼食	A 親子丼				A 中華丼				A たぬきうどん				A そぼろ丼				A とんこつ醤油ラーメン				A ピビンバ丼				A 和風きのこスバゲッティー				A エビピラフ											
	かぼちゃ挽肉フライ 野菜サラダ ごぼう・人参の味噌汁				切り干し大根の中華和え オレンジゼリー 春雨スープ				イカ天ぷら 青りんごゼリー 混ぜご飯				竹輪とキャベツの味噌マヨ和え シュークリーム 白菜・若布の味噌汁				揚げ餃子 野菜サラダ ご飯				温泉玉子 いわし青海苔フライ はんぺんスープ				玉子サラダフライ 野菜サラダ ご飯・パン コンソメジュリアン				チキンカツ 野菜サラダ コーン・玉葱のスープ											
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	984	35.3	33.0	4.5	776	20.4	19.4	5.1	895	23.7	12.7	4.4	636	13.1	14.7	1.9	894	25.6	25.4	6.8	905	29.8	32.3	6.4	992	24.6	23.3	4.4	738	24.7	15.4	4.0								
A女子	878	31.5	31.2	4.5	670	16.6	17.6	5.1	789	19.9	10.9	4.4	530	9.3	12.9	1.9	788	21.8	23.6	6.8	799	26.0	30.5	6.4	886	20.8	21.5	4.4	632	20.9	13.6	4.0								
B男子																																								
B女子																																								
夕食	A ピクメンチ				A 牛南蛮焼き				A グリルチキン デミグラスソース				A 豚肉のスタミナ炒め				A 豚カツ				A 揚げ鶏のタルタルソース				A ハンバーグの照焼ソース				ポークカレー 目玉焼きフライ 野菜サラダ 福神漬 牛乳											
	B 鶏すき煮豆腐 大根と油揚げの煮物 野菜サラダ ご飯 もずく・葱の味噌汁				B 豆腐ハンバーグ 里芋と竹輪の煮物 山クラゲとたけのこのピリ辛和え ご飯 しめじ・葱の味噌汁				B シーフードフライ かぼちゃのそぼろあんかけ 野菜サラダ ご飯 玉葱・玉子の味噌汁				B サーモンの味噌漬け焼き 竹の子の土佐煮 野菜サラダ ご飯 とろろ昆布・葱の味噌汁				B 焼き豆腐の四川あんかけ ツナじゃが 大根サラダ ご飯 小松菜・えのきの味噌汁				B 鯖の生姜煮 五目金平 野菜サラダ ご飯 高野豆腐・葱の味噌汁				B カキフライ ちゃんこ鍋風 めかぶとおくらの和え物 ご飯 なめこ・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				
	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	1073	25.5	42.4	3.0	992	27.1	33.3	5.2	936	36.8	25.6	2.7	735	25.4	10.7	3.3	828	21.4	18.0	2.6	902	31.0	26.3	2.7	926	28.8	29.2	5.6	906	25.7	32.5	3.1								
A女子	967	21.7	40.6	3.0	886	23.3	31.5	5.2	830	33.0	23.8	2.7	629	21.6	8.9	3.3	722	17.6	16.2	2.6	796	27.2	24.5	2.7	820	25.0	27.4	5.6	800	21.9	30.7	3.1								
B男子	960	39.4	26.5	4.9	984	31.4	29.5	6.7	969	30.3	25.6	3.0	797	40.3	15.3	4.7	842	27.5	20.3	3.5	909	28.0	30.0	2.9	859	23.0	21.9	3.9												
B女子	854	35.6	24.7	4.9	878	27.6	27.7	6.7	863	26.5	23.8	3.0	691	36.5	13.5	4.7	736	23.7	18.5	3.5	803	24.2	28.2	2.9	753	19.2	20.1	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



平成31年 4月献立



日	4月28日			
曜日	日			
朝 食	ご飯・パン			
	しいたけ・葱の味噌汁 ジャム・マーガリン 肉団子の甘酢あん ほうれん草の胡麻和え 納豆 牛乳			
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
男子	850	26.0	19.2	3.1
女子	744	22.2	17.4	3.1
昼 食	閉寮日			
栄養価				
A男子				
A女子				
B男子				
B女子				
夕 食				
栄養価				
A男子				
A女子				
B男子				
B女子				



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