



平成31年 5月献立



開寮日

日	5月5日				5月6日				5月7日				5月8日				5月9日				5月10日				5月11日				5月12日			
曜日	日				月				火				水				木				金				土				日			
朝食	パン ジャム・マーガリン				ご飯 パン ジャム・マーガリン				ご飯・パン 小松菜・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 とろろ昆布・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 豆腐・葱の味噌汁 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			
	ミートボール スクランブルエッグ さつま芋サラダ 飲み物				スクランブルエッグ さつま芋サラダ 飲み物				いわしのかつお煮 切干大根煮 塩辛 牛乳				チリコンカン オニオンリング 野菜サラダ 飲み物				ホッケの塩焼き ブロッコリーのわさびマヨ 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 飲み物				さわらの西京焼き 小松菜のお浸し 納豆 牛乳				鯖の竜田揚げ いんげんの胡麻和え 納豆 牛乳			
栄養価	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	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	959	28.4	25.7	2.5	764	24.8	18.6	3.1	814	20.8	43.3	2.7	853	29.5	28.3	3.7	792	23.1	15.8	1.7	812	34.7	16.9	2.5	827	30.5	17.4	2.5	827	30.5	17.4	2.5
女子	853	24.6	23.9	2.5	658	21.0	16.8	3.1	708	17.0	41.5	2.7	747	25.7	26.5	3.7	686	19.3	14.0	1.7	706	30.9	15.1	2.5	721	26.7	15.6	2.5	721	26.7	15.6	2.5
昼食	A ピリ辛うどん				A デミカツ丼				A 醤油ラーメン				A 豚丼				A ナポリタン				A チキンライス				A 中華丼							
	串カツ 野菜サラダ ご飯				おからと豆のサラダ プリン 焙煎のりの味噌汁				春巻 野菜サラダ ご飯				温泉玉子 白菜のお浸し ごぼう・人参の味噌汁				コロッケ 野菜サラダ ご飯・パン きのこスープ				イカかつ 野菜サラダ コンソメジュリアン				豚肉野菜巻きフライ 野菜サラダ キャベツ・人参の味噌汁							
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	1259	28.3	55.2	4.0	910	23.9	25.9	5.0	854	23.7	20.8	7.0	809	31.3	23.4	4.1	1136	25.6	27.2	4.4	839	24.7	22.4	6.0	752	23.8	19.7	5.0	752	23.8	19.7	5.0
A女子	1153	24.5	53.4	4.0	804	20.1	24.1	5.0	748	19.9	19.0	7.0	703	27.5	21.6	4.1	1030	21.8	25.4	4.4	733	20.9	20.6	6.0	646	20.0	17.9	5.0	646	20.0	17.9	5.0
B男子																																
B女子																																
夕食	A チキンカツ				A ハーブチキン				A 豚肉の生姜焼き				A ハンバーグデミグラスソース				A キーマカレー 目玉焼きフライ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				A ささみマヨカツ				A 豚肉のスタミナ炒め							
	B 焼売の野菜あんかけ かぼちゃの含め煮 野菜サラダ ご飯 若布・玉葱の味噌汁				B 鯖の味噌煮 あんかけ豆腐 野菜サラダ ご飯 にら・玉子の味噌汁				B 揚げ餃子の豆板醤ソース 五目きんぴら 野菜サラダ ご飯 しめじ・厚揚げの味噌汁				B かれいの唐揚げ 筑前煮 野菜サラダ ご飯 しいたけ・もやしの味噌汁				B 豆腐ハンバーグ そぼろ肉じゃが 野菜サラダ ご飯 麩・玉葱の味噌汁				B アジフライとイカリリング おでん チンゲン菜と若布のチョレギ風 ご飯 玉葱・えのきの味噌汁											
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	1093	29.5	37.7	4.1	850	25.1	16.5	2.1	822	32.9	20.8	3.0	860	24.3	23.7	3.1	1099	28.2	37.6	3.6	959	29.7	37.4	2.5	906	29.4	20.6	2.9	822	26.9	16.6	5.0
A女子	987	25.7	35.9	4.1	744	21.3	14.7	2.1	716	29.1	19.0	3.0	754	20.5	21.9	3.1	993	24.4	35.8	3.6	853	25.9	35.6	2.5	800	25.6	18.8	2.9	716	23.1	14.8	5.0
B男子					887	25.9	13.9	6.1	986	35.6	33.6	3.7	971	22.6	29.4	4.6	767	34.0	10.6	3.3					950	28.0	26.9	5.0	925	29.9	22.4	4.3
B女子					781	22.1	12.1	6.1	880	31.8	31.8	3.7	865	18.8	27.6	4.6	661	30.2	8.8	3.3					844	24.2	25.1	5.0	819	26.1	20.6	4.3

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 5月献立



日	5月13日				5月14日				5月15日				5月16日				5月17日				5月18日				5月19日				5月20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 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・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 とろろ昆布・葱の味噌汁 ジャム・マーガリン				あさりご飯・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																											
	ベーコンとアスパラのソテー スクランブルエッグ マカロニサラダ 飲み物				ほっけの塩焼き 卵の花 納豆 牛乳				チキンナゲット 枝豆とコーンのソテー 野菜サラダ 飲み物				さわらの照焼 ブロッコリーの胡麻醤油和え 納豆 牛乳				ジャーマンポテト ほうれん草チーズオムレツ 野菜サラダ 飲み物				鯖の塩焼 白菜のお浸し 納豆 牛乳				白身魚フライ 切干大根 味のり・紅生姜 牛乳				ハムとアスパラのソテー トマトスクランブル ポテトサラダ 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	kcal	g	g	g												
男子	934	27.4	27.4	2.0	798	30.8	19.1	4.3	843	26.8	47.3	2.7	764	32.7	16.5	2.2	917	22.8	21.6	3.1	816	31.1	18.6	3.2	828	27.4	19.1	4.0	918	27.3	25.3	2.0	828	27.4	19.1	4.0	918	27.3	25.3	2.0	828	27.4	19.1	4.0	918	27.3	25.3	2.0								
女子	828	23.6	25.6	2.0	692	27.0	17.3	4.3	737	23.0	45.5	2.7	658	28.9	14.7	2.2	811	19.0	19.8	3.1	710	27.3	16.8	3.2	722	23.6	17.3	4.0	812	23.5	23.5	2.0	722	23.6	17.3	4.0	812	23.5	23.5	2.0	722	23.6	17.3	4.0	812	23.5	23.5	2.0								
昼食	A たぬきうどん				A 鶏肉きんぴら丼				A とんこつラーメン				A ピビンパ丼				A ミートスパゲティ				A 親子丼				A 炒飯				A きつねうどん																											
	さつま芋天 オクラおろし 混ぜご飯				菜の花のお浸し オレンジ しいたけ・葱の味噌汁				揚げシューマイ 野菜サラダ ご飯				温泉玉子 コーンたっぷりフライ 中華スープ				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				ほうれん草とえのきの梅和え オレンジゼリー 高野豆腐・絹サヤの味噌汁				チキンカツ 野菜サラダ はんぺんスープ				かぼちゃ天 なめたけおろし 混ぜご飯																											
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	kcal	g	g	g												
A男子	821	18.0	10.3	4.2	813	23.8	13.3	3.2	901	27.0	24.0	4.1	908	25.1	26.3	5.5	1100	30.2	25.1	4.0	879	33.8	23.8	4.7	776	19.4	26.9	3.7	823	19.8	9.1	5.6	823	19.8	9.1	5.6	823	19.8	9.1	5.6	823	19.8	9.1	5.6	823	19.8	9.1	5.6								
A女子	715	14.2	8.5	4.2	707	20.0	11.5	3.2	795	23.2	22.2	4.1	802	21.3	24.5	5.5	994	26.4	23.3	4.0	773	30.0	22.0	4.7	670	15.6	25.1	3.7	717	16.0	7.3	5.6	717	16.0	7.3	5.6	717	16.0	7.3	5.6	717	16.0	7.3	5.6												
B男子																																																								
B女子																																																								
夕食	A 豚肉の荒挽きペッパー焼き				A 和風ごまハンバーグ				A とんかつ				A 茄子のはさみ揚げとササミそ焼きフライ				ビーフカレー メンチカツ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				A 揚げ鶏のタルタルソース				A 餃子				A 豚肉の葱塩焼き																											
	B 白身魚の香草焼き				B ミックスフライ				B 鯖の照焼				B 鱈のグリルジンジャーソース				鯖の塩焼き				B 鮭の塩焼き				B 四川麻婆豆腐				B サンマフライ																											
大根のキムチ煮 ナムル ご飯 焙煎のりの味噌汁				ビーフン炒め 野菜サラダ ご飯 にら・玉子の味噌汁				肉団子と里芋の煮物 野菜サラダ ご飯 なめこ・葱の味噌汁				ツナじゃが 野菜サラダ ご飯 白菜・人参の味噌汁				ツナじゃが 野菜サラダ ご飯 白菜・人参の味噌汁				ポトフ 野菜サラダ ご飯 玉葱・油揚げの味噌汁				筍の中華炒め キムチ ご飯 若芽スープ				カボチャのいとこ煮 野菜サラダ ご飯 ちくわ・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	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	973	35.3	31.4	4.6	1005	29.4	33.7	4.7	855	23.0	19.3	3.2	988	30.1	30.1	3.8	991	23.2	42.3	3.2	961	39.9	27.8	3.4	827	20.9	18.6	4.1	1098	30.5	42.5	3.8	827	20.9	18.6	4.1	1098	30.5	42.5	3.8	827	20.9	18.6	4.1	1098	30.5	42.5	3.8								
A女子	867	31.5	29.6	4.6	899	25.6	31.9	4.7	749	19.2	17.5	3.2	882	26.3	28.3	3.8	885	19.4	40.5	3.2	855	36.1	26.0	3.4	721	17.1	16.8	4.1	992	26.7	40.7	3.8	855	36.1	26.0	3.4	992	26.7	40.7	3.8	855	36.1	26.0	3.4	992	26.7	40.7	3.8								
B男子	888	39.4	18.9	6.3	947	22.4	26.4	3.1	922	30.9	29.5	3.1	772	33.4	10.1	4.7					919	45.2	24.6	4.4	872	28.5	27.6	4.8	931	26.3	18.8	4.0	919	45.2	24.6	4.4	872	28.5	27.6	4.8	931	26.3	18.8	4.0	919	45.2	24.6	4.4	872	28.5	27.6	4.8	931	26.3	18.8	4.0
B女子	782	35.6	17.1	6.3	841	18.6	24.6	3.1	816	27.1	27.7	3.1	666	29.6	8.3	4.7					813	41.4	22.8	4.4	766	24.7	25.8	4.8	825	22.5	17.0	4.0	813	41.4	22.8	4.4	766	24.7	25.8	4.8	825	22.5	17.0	4.0	813	41.4	22.8	4.4	766	24.7	25.8	4.8	825	22.5	17.0	4.0

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



平成31年 5月献立



日	5月21日				5月22日				5月23日				5月24日				5月25日				5月26日				5月27日				5月28日																																			
曜日	火				水				木				金				土				日				月				火																																			
朝食	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 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 大根葉・大根の味噌汁 ジャム・マーガリン				ご飯・パン 若布・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 厚揚げ・白菜の味噌汁 ジャム・マーガリン																																			
	いわしのみぞれ煮 白菜の松前和え 納豆 牛乳				チリコンカン オニオンリング 野菜サラダ 飲み物				鮭の塩焼き ひじきの煮物 納豆 牛乳				肉団子のチリソース チーズスクランブル 野菜サラダ 飲み物				いわしの梅煮 おくらのお浸し 納豆 牛乳				秋刀魚の塩焼き 卵の花 納豆 牛乳				オムレツ 玉葱とベーコンのソテー ごぼうサラダ 飲み物				鯖の塩焼き ブロッコリーのマヨ和え 塩辛 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	738	27.3	15.8	2.4	814	20.8	43.3	2.7	748	32.6	14.8	2.2	960	29.8	27.7	1.7	814	31.0	16.9	2.6	929	34.9	26.8	2.6	945	31.2	25.9	2.6	824	30.0	25.4	2.9	632	23.5	14.0	2.4	708	17.0	41.5	2.7	642	28.8	13.0	2.2	854	26.0	25.9	1.7	708	27.2	15.1	2.6	823	31.1	25.0	2.6	839	27.4	24.1	2.6	718	26.2	23.6	2.9
昼食	A ピリ辛豚胡麻クッパ				A 味噌ラーメン				A チキンソースカツ丼				A 塩パスタ				A 牛丼				A チキンクリームシチュー				A かき玉うどん				A のり弁風丼																																			
	串カツ 春雨の中華和え				シューマイ 野菜サラダ ご飯				オクラと大根の梅和え パンプキンプリン はんぺん・三つ葉の味噌汁				コーンたっぷりフライ 野菜サラダ きのこスープ ご飯・パン				温泉玉子 チンゲン菜と若布のチョレギ風 焙煎のりの味噌汁				フランクフルト 野菜サラダ ご飯・パン				ちくわの磯辺揚げ 竹の子と山くらげのピリ辛和え 混ぜご飯				小松菜の辛子和え エクレア 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	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	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g												
A男子	866	23.8	37.8	8.2	888	29.1	18.0	7.2	952	21.4	16.9	5.7	1031	31.8	19.2	7.5	851	34.7	24.3	4.4	1040	32.2	33.7	4.5	868	23.3	11.1	7.6	745	20.3	16.3	5.2	760	20.0	36.0	8.2	782	25.3	16.2	7.2	846	17.6	15.1	5.7	925	28.0	17.4	7.5	745	30.9	22.5	4.4	934	28.4	31.9	4.5	762	19.5	9.3	7.6	639	16.5	14.5	5.2
A女子	760	20.0	36.0	8.2	782	25.3	16.2	7.2	846	17.6	15.1	5.7	925	28.0	17.4	7.5	745	30.9	22.5	4.4	934	28.4	31.9	4.5	762	19.5	9.3	7.6	639	16.5	14.5	5.2																																
B男子																																																																
B女子																																																																
夕食	A 若鶏のジンジャーソース				お誕生会 ベーコンピラフ チキンクリスピー グラタン				A 豚肉の甘辛焼き				チキンカレー コロッケ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				A ピクメンチカツ				A おろし和風ハンバーグ				A 豚肉と野菜の炒め物				A グリルチキン デミグラスソース																																			
	B 餃子の豆板醤ソースかけ				コーンポタージュ 野菜サラダ Fポテト・ケーキ ジュース				B 鯖の生姜煮 ちゃんこ鍋風 野菜サラダ ご飯				ほうれん草・人参の味噌汁				B 白身魚の葱味噌焼き にら玉炒め 野菜サラダ ご飯				B かれのい煮付け 五目炒り豆腐 若布と生姜の酢の物 ご飯				B カキフライ がんもと野菜の煮物 野菜サラダ ご飯				B アジのみりん漬 大根と油揚げの煮物 野菜サラダ 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	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	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g												
A男子	920	30.6	28.0	3.5	1411	32.7	66.8	4.4	851	38.0	19.4	3.5	980	29.3	36.5	3.4	1099	28.2	44.4	2.8	1001	27.1	33.7	5.3	779	26.1	13.5	3.6	916	34.0	26.8	3.0	814	26.8	26.2	3.5	1305	28.9	65.0	4.4	745	34.2	17.6	3.5	874	25.5	34.7	3.4	993	24.4	42.6	2.8	895	23.3	31.9	5.3	673	22.3	11.7	3.6	810	30.2	25.0	3.0
A女子	814	26.8	26.2	3.5	1305	28.9	65.0	4.4	745	34.2	17.6	3.5	874	25.5	34.7	3.4	993	24.4	42.6	2.8	895	23.3	31.9	5.3	673	22.3	11.7	3.6	810	30.2	25.0	3.0																																
B男子	963	21.5	28.2	4.8					953	34.1	32.4	3.8					882	37.8	16.6	4.1	711	34.3	8.3	4.2	818	19.5	19.3	2.8	861	39.2	14.3	2.1																																
B女子	857	17.7	26.4	4.8					847	30.3	30.6	3.8					776	34.0	14.8	4.1	605	30.5	6.5	4.2	712	15.7	17.5	2.8	755	35.4	12.5	2.1																																

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



平成31年 5月献立



日	5月29日				5月30日				5月31日			
曜日	水				木				金			
朝食	ご飯 パン ジャム・マーガリン 若鶏のカチャトラ マカロニサラダ 野菜サラダ 飲み物				ご飯・パン なめこ・葱の味噌汁 ジャム・マーガリン もやしと卵炒め 五目豆 納豆 牛乳				ご飯 パン ジャム・マーガリン ウインナー スクランブルエッグ 野菜サラダ 飲み物			
	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
男子	723	21.2	36.4	2.3	820	27.9	21.1	2.5	1006	31.3	35.2	2.2
女子	617	17.4	34.6	2.3	714	24.1	19.3	2.5	900	27.5	33.4	2.2
昼食	A 塩ラーメン				A そばろ丼				A ツナと水菜のパスタ			
	揚げ餃子 野菜サラダ ご飯				ピリ辛こんにゃく 杏仁フルーツ 水菜・厚揚げの味噌汁				かぼちゃ挽肉フライ 野菜サラダ ご飯・パン はんぺんスープ			
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
A男子	824	23.7	19.0	7.1	626	12.4	10.2	1.9	1058	29.8	25.4	3.8
A女子	718	19.9	17.2	7.1	520	8.6	8.4	1.9	952	26.0	23.6	3.8
B男子												
B女子												
夕食	A かつ皿				A ハンバーグオニオンソース				ポークカレー 唐揚げ串 野菜サラダ 福神漬け 牛乳			
	B サーモンのパン粉焼き 根菜の煮物 野菜サラダ ご飯 にら・玉葱の味噌汁				B 麻婆茄子 筍の土佐煮 野菜サラダ ご飯 えのき・若布の味噌汁							
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
A男子	990	29.6	25.4	5.0	804	23.6	20.9	3.4	1026	32.0	41.1	3.2
A女子	884	25.8	23.6	5.0	698	19.8	19.1	3.4	920	28.2	39.3	3.2
B男子	856	30.8	17.4	3.5	794	19.5	20.6	4.6				
B女子	750	27.0	15.6	3.5	688	15.7	18.8	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