



# 令和元年 6月献立



日	6月1日				6月2日				6月3日				6月4日				6月5日				6月6日				6月7日				6月8日																																				
曜日	土				日				月				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 しめじ・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 なめこ・三つ葉の味噌汁 ジャム・マーガリン				ご飯 パン ジャム・マーガリン				ご飯・パン もずく・えのきの味噌汁 ジャム・マーガリン				ご飯 パン ジャム・マーガリン				ご飯・パン 玉葱・油揚げの味噌汁 ジャム・マーガリン																																				
	いわしかつお煮 豆とおからのサラダ 昆布佃煮 牛乳				鮭の塩焼き ほうれん草の辛子和え 納豆 牛乳				チキンナゲット ほうれん草とベーコンのソテー マカロニサラダ 飲み物				ほっけの塩焼き 昆布豆 納豆 牛乳				オニオンリング ハムと玉葱のソテー 野菜サラダ 飲み物				さわらの西京焼き 卵の花 納豆 牛乳				ミートボール パンキンサラダ 野菜サラダ 飲み物				鯖の竜田揚げ 厚焼玉子 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	775	23.7	18.8	3.4	788	34.9	13.5	2.7	976	26.1	28.8	2.6	747	32.7	14.7	2.1	830	22.1	46.5	3.4	834	34.1	21.6	3.2	887	22.6	19.0	1.6	1091	50.0	38.6	3.7	669	19.9	17.0	3.4	682	31.1	11.7	2.7	870	22.3	27.0	2.6	641	28.9	12.9	2.1	724	18.3	44.7	3.4	728	30.3	19.8	3.2	781	18.8	17.2	1.6	985	46.2	36.8	3.7	
昼食	A 炒飯				A 麻婆豆腐丼				A きつねうどん				A ピビンバ丼				A 醤油ラーメン				A 新潟たれカツ丼				A シスコライス				A あんかけ焼きそば																																				
	豚肉野菜巻きフライ 野菜サラダ 若布スープ				シューマイ 野菜サラダ 春雨スープ				さつま芋天 小松菜のお浸し 混ぜご飯				温泉玉子 コーンたっぷりフライ 大根・大根葉の味噌汁				揚げ餃子 野菜サラダ ご飯				ほうれん草のわさび醤油 ムース 豆腐・油揚げの味噌汁				野菜サラダ アセロラゼリー コンソメジュリアン				春巻 野菜サラダ はんぺんスープ 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																	
A男子	747	17.9	24.4	3.8	814	29.3	21.4	5.8	788	19.0	7.9	5.2	886	25.4	23.8	5.5	857	26.4	18.2	7.2	1210	34.4	54.2	5.4	759	19.8	28.1	3.8	1080	32.1	24.8	5.8	641	14.1	22.6	3.8	708	25.5	19.6	5.8	682	15.2	6.1	5.2	780	21.6	22.0	5.5	751	22.6	16.4	7.2	1104	30.6	52.4	5.4	653	16.0	26.3	3.8	974	28.3	23.0	5.8	
A女子	641	14.1	22.6	3.8	708	25.5	19.6	5.8	682	15.2	6.1	5.2	780	21.6	22.0	5.5	751	22.6	16.4	7.2	1104	30.6	52.4	5.4	653	16.0	26.3	3.8	974	28.3	23.0	5.8	B男子																																
B女子																																																																	
夕食	A 揚げ鶏のタルタルソース				A 豚肉の甘辛焼き				A 味噌かつ				A セサミチキンソテー				A 豚肉の葱塩焼き				A ハンバーグ照焼ソース				A ビーフカレー				A 茄子のはさみ揚げとササミそ巻きフライ																																				
	サーモンの塩麹焼き				シーフードフライ				鶏すき煮豆腐				白身魚の磯辺揚げ				鯖の塩焼き				ミックスフライ				チキンカツ				カレイの塩焼き																																				
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																	
A男子	1071	37.9	37.4	3.6	878	35.1	22.1	3.1	1026	26.0	34.0	3.4	1016	36.5	40.0	3.5	921	29.6	25.9	3.6	932	27.1	28.2	4.3	860	21.7	30.1	2.7	969	30.1	27.5	4.2	641	14.1	22.6	3.8	708	25.5	19.6	5.8	682	15.2	6.1	5.2	780	21.6	22.0	5.5	751	22.6	16.4	7.2	1104	30.6	52.4	5.4	653	16.0	26.3	3.8	974	28.3	23.0	5.8	
A女子	965	34.1	35.6	3.6	772	31.3	20.3	3.1	920	22.2	32.2	3.4	910	32.7	38.2	3.5	815	25.8	24.1	3.6	826	23.3	26.4	4.3	754	17.9	28.3	2.7	863	26.3	25.7	4.2	B男子																																
B女子	799	36.2	11.9	2.3	959	27.4	27.8	3.2	1026	26.0	34.0	3.4	898	33.9	25.5	2.8	977	33.7	33.6	3.3	922	21.8	23.9	3.0																																									
B男子	693	32.4	10.1	2.3	853	23.6	26.0	3.2	920	22.2	32.2	3.4	792	30.1	23.7	2.8	871	29.9	31.8	3.3	816	18.0	22.1	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



# 令和元年 6月献立



日	6月9日				6月10日				6月11日				6月12日				6月13日				6月14日				6月15日				6月16日															
曜日	日				月				火				水				木				金				土				日															
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 ジャム・マーガリン				ご飯・パン 厚揚げ・三つ葉の味噌汁 ジャム・マーガリン				ご飯 パン ジャム・マーガリン				ご飯・パン 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 なめこ・葱の味噌汁 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															
	いわしのみぞれ煮 中華レンコン 納豆 牛乳				ウインナー パンネ・コーンソテー ポテトサラダ 飲み物				鯖の塩焼 切干大根 納豆 牛乳				ハム・アスパラソテー ミートオムレツ 野菜サラダ 飲み物				肉団子の甘酢あん 小松菜のわさび醤油 納豆 牛乳				チーズスクランブル 玉葱・コーンのバター炒め 野菜サラダ 飲み物				いわしの梅煮 ブロッコリーのマヨ和え 納豆 牛乳				さんまの生姜煮 白菜のお浸し 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	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	853	27.3	18.1	3.3	1049	27.3	32.2	2.8	859	33.4	21.7	3.0	661	20.1	32.5	3.4	794	26.8	18.4	3.5	892	26.3	23.1	1.2	872	31.3	24.4	2.4	830	29.5	18.4	3.3												
女子	747	23.5	16.3	3.3	943	23.5	30.4	2.8	753	29.6	19.9	3.0	555	16.3	30.7	3.4	688	23.0	16.6	3.5	786	22.5	21.3	1.2	766	27.5	22.6	2.4	724	25.7	16.6	3.3												
昼食	A ポークハヤシ				A ピリ辛坦々うどん				A そばろ丼				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				A ピリ辛豚胡麻クッパ				A チキンクリームシチュー															
	B フランクフルト 野菜サラダ ジュース				B イカカツ 野菜サラダ ご飯				B ピーマンの肉詰めフライ 野菜サラダ 人参・玉葱の味噌汁				B 玉子サラダフライ 野菜サラダ ご飯				B 春雨の中華和え オレンジ ごぼう・人参の味噌汁				B 根菜ハンバーグ 野菜サラダ ご飯・パン きのこのスープ				B キャベツメンチ 野菜サラダ				B コロッケ 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	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	1077	26.6	39.9	3.8	1245	26.5	53.7	4.2	678	16.0	15.4	1.9	864	25.3	24.2	6.9	910	20.2	15.7	5.2	1094	31.1	23.6	4.4	849	24.7	41.0	7.9	951	25.8	23.1	3.6												
A女子	971	22.8	38.1	3.8	1139	22.7	51.9	4.2	572	12.2	13.6	1.9	758	21.5	22.4	6.9	804	16.4	13.9	5.2	988	27.3	21.8	4.4	743	20.9	39.2	7.9	845	22.0	21.3	3.6												
B男子																																												
B女子																																												
夕食	A 鶏のから揚げ				A 豚肉の生姜焼き				A グリルチキン テミグラスソース				お誕生日会 桜えびの炊き込みご飯				A 豚肉のスタミナ炒め				A ポークカレー 目玉焼きフライ 野菜サラダ 福神漬 牛乳				A 餃子				A チキンの味噌マヨネーズソース															
	B 鯖の生姜煮				B カキフライ				B 揚げ餃子の豆板醤ソースがけ				B 甘辛チキン 焼きそば 豚キムチ鍋風 野菜サラダ Fポテト・ケーキ ジュース				B サンマフライ				B 大根と油揚げの煮物 野菜サラダ ご飯				B 四川風麻婆豆腐				B カレイの唐揚げ															
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	1044	38.1	36.1	3.7	867	26.7	23.6	4.3	811	29.9	20.8	2.3	1274	41.4	37.0	3.5	820	28.9	16.9	3.8	907	25.6	32.5	3.1	827	20.9	186.0	4.1	1049	37.8	34.1	4.2												
A女子	938	34.3	34.3	3.7	761	22.9	21.8	4.3	705	26.1	19.0	2.3	1168	37.6	35.2	3.5	714	25.1	15.1	3.8	801	21.8	30.7	3.1	721	17.1	184.2	4.1	943	34.0	32.3	4.2												
B男子	957	30.9	34.0	3.8	828	20.5	19.3	3.6	851	20.5	20.6	4.0					910	27.8	24.6	3.0					872	28.5	27.7	4.8	756	34.8	10.6	3.9												
B女子	851	27.1	32.2	3.8	722	16.7	17.5	3.6	745	16.7	18.8	4.0					804	24.0	22.8	3.0					766	24.7	25.9	4.8	650	31.0	8.8	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



# 令和元年 6月献立



日	6月17日				6月18日				6月19日				6月20日				6月21日				6月22日				6月23日				6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 チリコンカーン ほうれん草チーズオムレツ スパゲティサラダ 飲み物				ご飯・パン 清まし汁 ジャム・マーガリン さんまの塩焼き 五目豆 塩辛 牛乳				ご飯 パン ジャム・マーガリン ジャーマンポテト スクランブルエッグ 野菜サラダ 飲み物				ご飯・パン 厚揚げ・葱の味噌汁 ジャム・マーガリン さわらの西京焼き 金平ごぼう 納豆 牛乳				ご飯 パン ジャム・マーガリン ミートボール パン Pumpkin サラダ 野菜サラダ 飲み物				ご飯・パン ごぼう・人参の味噌汁 ジャム・マーガリン 白身魚フライ 白菜と竹輪のボン酢和え 納豆 牛乳				ご飯・パン 水菜・油揚げの味噌汁 ジャム・マーガリン 鮭の塩焼き ほうれん草のお浸し 納豆 牛乳				ご飯 パン ジャム・マーガリン 若鶏のカチャトラ 枝豆・コーンソテー ポテトサラダ 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	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	920	25.3	21.8	2.2	860	33.0	24.2	2.8	800	23.4	43.0	3.5	815	33.0	18.4	2.8	891	22.9	19.0	1.6	842	27.9	18.3	3.2	793	34.8	14.9	2.5	934	25.9	22.9	1.6			
女子	814	21.5	20.0	2.2	754	29.2	22.4	2.8	694	19.6	41.2	3.5	709	29.2	16.6	2.8	785	19.1	17.2	1.6	736	24.1	16.5	3.2	687	31.0	13.1	2.5	828	22.1	21.1	1.6			
昼食	A かき玉うどん				A デミカツ丼				A 味噌ラーメン				A 鶏の甘辛丼				A 和風口モコモ丼				A 炒飯				A 豚丼				A たぬきそば						
	B かき玉そば				ちくわ天 大根の梅マヨ和え 混ぜご飯				長芋とオクラのサラダ りんご 油揚げ・大根の味噌汁				揚げシューマイ 野菜サラダ ご飯				小松菜のお浸し プリン しいたけ・葱の味噌汁				蒸し鶏とキャベツの辛子醤油和え パナナ 豆腐・葱の味噌汁				串カツ 野菜サラダ 中華スープ				温泉玉子 ブロッコリーの胡麻和え 大根・大根葉の味噌汁				かぼちゃ天 なめたけおろし 混ぜご飯		
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	塩分 g	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g			
A男子	907	22.5	16.1	7.0	806	19.8	20.4	4.0	950	29.1	23.3	7.2	846	35.3	26.2	2.5	804	28.3	24.1	5.6	844	21.3	31.9	3.7	814	31.8	24.1	3.5	619	18.1	11.6	5.0			
A女子	801	18.7	14.3	7.0	700	16.0	18.6	4.0	844	25.3	21.5	7.2	740	31.5	24.4	2.5	698	24.5	22.3	5.6	738	17.5	30.1	3.7	708	28.0	22.3	3.5	513	14.3	9.8	5.0			
B男子	861	24.4	16.1	6.9																															
B女子	755	20.6	14.3	6.9																															
夕食	A 牛メンチロール				A 鶏の照焼ソース				A 豚肉の粗挽きペッパー焼き				A チキンカツ				キーマカレー アメリカンドック 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				A ビックメンチ				A 牛南蛮焼き				A かつ皿						
	B 鱈のグリル ジンジャーソース つきこんどきのこのピリ辛炒め 野菜サラダ ご飯 白菜・人参の味噌汁				B 白身魚のコーンマヨ焼き 根菜の煮物 野菜サラダ ご飯 玉葱・玉子の味噌汁				B アジフライとイカリング そぼろ肉じゃが 胡瓜とわかめの酢の物 ご飯 もやし・高野豆腐の味噌汁				B 鯖の胡麻照り焼き ちゃんこ鍋風煮 野菜サラダ ご飯 玉葱・油揚げの味噌汁				B 大根のキムチ煮 野菜サラダ ご飯 豚汁				B 麻婆茄子 白身魚のみぞれ煮 ポトフ 切干大根の中華和え ご飯 なめこ・葱の味噌汁				B 豆腐ハンバーグ がんもと野菜の煮物 野菜サラダ ご飯 わかめ・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	971	28.0	31.0	2.8	1051	35.7	29.1	4.8	890	30.1	22.5	3.1	918	31.4	23.5	2.6	1144	33.7	42.5	3.7	1230	31.5	50.4	4.1	1039	28.7	38.7	4.4	889	26.0	21.9	4.1			
A女子	865	24.2	29.2	2.8	945	31.9	27.3	4.8	784	26.3	20.7	3.1	812	27.6	21.7	2.6	1038	29.9	40.7	3.7	1124	27.7	48.6	4.1	933	24.9	36.9	4.4	783	22.2	20.1	4.1			
B男子	683	29.0	5.7	3.4	1142	35.5	42.2	4.0	947	30.7	20.8	3.6	962	34.6	34.3	3.1					1087	28.4	39.2	6.8	888	31.8	19.1	4.9	890	27.2	25.5	5.2			
B女子	577	25.2	3.9	3.4	1036	31.7	40.4	4.0	841	26.9	19.0	3.6	856	30.8	32.5	3.1					981	24.6	37.4	6.8	782	28.0	17.3	4.9	784	23.4	23.7	5.2			

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



# 令和元年 6月献立



日	6月25日				6月26日				6月27日				6月28日				6月29日				6月30日							
曜日	火				水				木				金				土				日							
朝食	ご飯・パン もすく・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 もやし・人参の味噌汁 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							
	ホッケの塩焼き 卵の花 納豆 牛乳				ウインナー マカロニサラダ 野菜サラダ 飲み物				高野豆腐玉子とじ 切干大根 納豆 牛乳				肉団子のチリソース キャベツと竹輪の辛子マヨネーズ 野菜サラダ 飲み物				鯖の塩焼き 白菜のお浸し 納豆 牛乳				さわらの照焼 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
	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	821	33.9	19.6	2.8	801	22.7	45.9	3.0	815	28.0	17.8	301.0	904	22.2	24.3	1.2	856	28.9	23.7	2.8	815	32.7	17.2	2.2				
女子	715	30.1	17.8	2.8	695	18.9	44.1	3.0	709	24.2	16.0	301.0	798	18.4	22.5	1.2	750	25.1	21.9	2.8	709	28.9	15.4	2.2				
昼食	A のり弁風丼				A 塩ラーメン				A 中華丼				A カツミート				A 麻婆焼きそば				A 牛丼							
	おくらのお浸し 白玉ぜんざい ほうれん草・麩の味噌汁				シューマイ 野菜サラダ ご飯				大学芋 小松菜の辛子醤油 白菜・大根の味噌汁				野菜サラダ ご飯・パン コンソメジュリアン				春巻 野菜サラダ 若布スープ ご飯				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							
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
	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	894	24.1	13.0	5.4	806	26.1	15.1	7.3	858	22.5	20.1	5.4	1135	31.6	30.5	4.5	1129	33.9	32.3	6.2	851	34.7	24.3	4.4				
A女子	788	20.3	11.2	5.4	700	22.3	13.3	7.3	752	18.7	18.3	5.4	1029	27.8	28.7	4.5	1023	30.1	30.5	6.2	745	30.9	22.5	4.4				
B男子																												
B女子																												
夕食	A 若鶏のジンジャーソース				A 和風おろし豚焼肉				A ハンバーグブラックペッパーソース				チキンカレー フランクフルト				A グリル平メンチカツ				A ハーブチキン							
	B ミックスフライ				B 白身魚の香草焼き				B 鯖の味噌煮				野菜サラダ 福神漬 牛乳				B アジのみりん焼き				B たらのピリ辛ダレ							
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
	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	990	37.8	36.0	3.4	840	26.4	21.9	3.7	1010	30.0	33.1	4.7	1039	34.8	44.3	4.3	999	29.3	32.3	3.8	805	30.2	21.9	2.6				
A女子	884	34.0	34.2	3.4	734	22.6	20.1	3.7	904	26.2	31.3	4.7	933	31.0	42.5	4.3	893	25.5	30.5	3.8	699	26.4	20.1	2.6				
B男子	942	24.8	29.2	2.9	780	33.4	11.3	4.0	1029	35.2	33.2	4.3					759	37.0	7.9	1.2	1044	35.8	35.8	4.3				
B女子	836	21.0	27.4	2.9	674	29.6	9.5	4.0	923	31.4	31.4	4.3					653	33.2	6.1	1.2	938	32.0	34.0	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

