



令和元年 7月献立



日	7月1日				7月2日				7月3日				7月4日				7月5日				7月6日				7月7日				7月8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 オニオンリング そら豆とベーコンのソテー 野菜サラダ 飲み物				ご飯・パン 高野豆腐・白菜の味噌汁 ジャム・マーガリン 鮭の塩焼き もやし・胡麻風味和え 納豆 牛乳				ご飯 パン ジャム・マーガリン チリコンカーン ポテトサラダ 野菜サラダ 飲み物				ご飯・パン なめこ・玉葱の味噌汁 ジャム・マーガリン さんまの塩焼き ひじき煮 納豆 牛乳				ご飯 パン ジャム・マーガリン オムレツ ハムと野菜のソテー 野菜サラダ 飲み物				ご飯・パン 焙煎のりの味噌汁 ジャム・マーガリン 肉団子の甘酢あん ごぼうこんにゃく 納豆 牛乳				ご飯・パン 豆腐・葱の味噌汁 ジャム・マーガリン いわしのみぞれ煮 金平ごぼう 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	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
男子	1092	34.2	26.9	2.0	755	34.0	15.3	2.0	671	18.6	32.3	21.0	844	33.2	23.6	2.2	819	22.0	15.2	1.9	858	27.0	18.9	3.4	1086	55.3	33.7	4.6	999	30.7	35.1	2.2
女子	986	30.4	25.1	2.0	649	30.2	13.5	2.0	565	14.8	30.5	21.0	738	29.4	21.8	2.2	713	18.2	13.4	1.9	752	23.2	17.1	3.4	980	51.5	31.9	4.6	893	26.9	33.3	2.2
昼食	A きつねうどん				A そぼろ丼				A とんこつラーメン				A 鶏肉きんぴら丼				A クリームパスタ				A 炒飯				A ポークハヤシ				A かき玉うどん			
	B さつま芋天 いんげんのわさび醤油 混ぜご飯				B ブロッコリーのマヨ和え フルーツカクテル しいたけ・若布の味噌汁				B 揚げ焼売 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油和え ご飯				B 切干大根のコールスローサラダ プリン もずく・葱の味噌汁				B コロッケ 野菜サラダ ご飯・パン キャベツ・コーンのスープ				B 串カツ 野菜サラダ 春雨スープ				B コーンたっぷりフライ 野菜サラダ ジュース				B かき玉そば かぼちゃ天 なめ茸おろし 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	808	20.2	8.1	5.4	663	14.4	13.8	1.8	845	26.1	20.9	4.3	934	22.7	21.1	3.6	1008	27.5	18.5	3.3	840	20.8	31.2	3.7	1019	40.5	56.3	5.6	874	20.5	9.7	7.0
A女子	702	16.4	6.3	5.4	557	10.6	12.0	1.8	739	22.3	19.1	4.3	828	18.9	19.3	3.6	902	23.7	16.7	3.3	734	17.0	29.4	3.7	913	36.7	54.5	5.6	768	16.7	7.9	7.0
B男子																																
B女子																																
夕食	A とんかつ				A セサミチキンソテー				A 揚げ鶏のタルタルソース				A 豚豚炙焼き				A チキンカレー アメリカンドック 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				A 豚肉の味噌マヨ焼き				A 鶏の唐揚げ				A ハンバーグ 照焼ソース			
	B 麻婆茄子 筑前煮 野菜サラダ ご飯 玉葱・油揚げの味噌汁				B 餃子のパンパンソースかけ 里芋の野菜あん 野菜サラダ ご飯 麩・大根葉の味噌汁				B 鯖の味噌煮 茄子と竹輪の揚げびたし 野菜サラダ ご飯 とろろ昆布・葱の味噌汁				B カキフライ かぼちゃの含め煮 おくらのお浸し ご飯 えのき・小松菜の味噌汁				B カレー煮付け おてん 野菜サラダ ご飯 ほうれん草・人参の味噌汁				B サーモンの塩麹焼き ビリ辛こんにゃく 白菜のお浸し ご飯 大根・油揚げの味噌汁				B アジフライとクリームコロッケ ビーフン炒め 野菜サラダ ご飯 厚揚げ・玉葱の味噌汁							
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	909	25.9	23.2	2.6	973	31.2	34.6	2.6	987	34.1	34.6	2.9	940	21.1	31.3	3.7	1179	36.3	43.8	4.4	1460	42.6	35.9	3.4	1486	44.6	34.8	5.6	922	24.6	29.5	4.5
A女子	803	22.1	21.4	2.6	867	27.4	32.8	2.6	881	30.3	32.8	2.9	834	17.3	29.5	3.7	1073	32.5	42.0	4.4	1354	38.8	34.1	3.4	1380	40.8	33.0	5.6	816	20.8	27.7	4.5
B男子	914	23.6	26.7	4.9	864	19.1	18.6	3.5	1060	30.1	44.0	3.3	817	17.7	16.3	2.9					1160	40.1	5.5	4.6	1277	45.6	13.7	4.9	902	21.8	24.5	3.1
B女子	808	19.8	24.9	4.9	758	15.3	16.8	3.5	954	26.3	42.2	3.3	711	13.9	14.5	2.9					1054	36.3	3.7	4.6	1171	41.8	11.9	4.9	796	18.0	22.7	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



令和元年 7月献立



日	7月9日				7月10日				7月11日				7月12日				7月13日				7月14日				7月15日				7月16日															
曜日	火				水				木				金				土				日				月				火															
朝食	ご飯・パン 麩・若布の味噌汁 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 豆腐・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				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															
	ほっけの塩焼き 中華レンコン 納豆 牛乳				ハムといんげんのソテー スパゲティサラダ 野菜サラダ 飲み物				鯖の塩焼き 切干大根煮 納豆 牛乳				肉団子のチリソース チーズ ほうれん草オムレツ 野菜サラダ 飲み物				肉野菜炒め 五目豆 納豆 牛乳				いわしのかつお煮 厚焼玉子 納豆 牛乳				チキンナゲット 枝豆とコーンのソテー マカロニサラダ 飲み物				さんまの塩焼き ほうれん草のお浸し 納豆 牛乳															
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	799	29.7	16.4	4.7	722	22.5	37.8	3.1	857	32.7	21.6	3.3	879	25.0	19.1	1.7	883	29.5	20.8	2.8	769	26.1	18.1	2.3	976	23.8	27.0	1.7	800	32.7	21.4	2.3												
女子	693	25.9	14.6	4.7	616	18.7	36.0	3.1	751	28.9	19.8	3.3	773	21.2	17.3	1.7	777	25.7	19.0	2.8	663	22.3	16.3	2.3	870	20.0	25.2	1.7	694	28.9	19.6	2.3												
昼食	A のり弁風丼				A 冷やし担々混ぜそば				A デミカツ丼				A ベーコンとキャベツのペペロンチーノ				A 親子丼				A 中華丼				A かき揚げうどん				A たれカツ丼															
	若布としめじの煮浸し オレンジ 高野豆腐・葱の味噌汁				シュウマイ 野菜サラダ ご飯				ほうれん草のピーナッツ和え フルーチェ 白菜・人参の味噌汁				コロッケ 野菜サラダ ご飯・パン コンソメジュリアン				根菜バーグ 小松菜のお浸し しいたけ・葱の味噌汁				ピーマン肉詰めフライ 野菜サラダ 中華スープ				白菜のお浸し 青りんごゼリー 混ぜご飯				大学芋 野菜サラダ 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				
A男子	706	19.9	13.4	5.3	1269	42.8	45.7	5.5	818	20.9	23.0	4.5	1235	22.8	50.5	3.6	883	37.9	25.6	5.5	807	24.4	24.7	5.1	880	19.3	12.3	5.1	1045	29.5	37.5	4.5												
A女子	600	16.1	11.6	5.3	1163	39.0	43.9	5.5	712	17.1	21.2	4.5	1129	19.0	48.7	3.6	777	34.1	23.8	5.5	701	20.6	22.9	5.1	774	15.5	10.5	5.1	939	25.7	35.7	4.5												
B男子																									851	19.9	12.2	6.5																
B女子																									745	16.1	10.4	6.5																
夕食	A 豚肉の生姜焼き				A シイタケの肉詰めとササミそ焼きフライ				A ハーブチキン				ビーフカレー 竜田揚げ串 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				A グリル平メンチカツ				A 鶏肉のペッパーソース				A ささみマヨカツ				A 豚肉の甘辛焼き															
	B 鯖のごま照り焼き				B 白身魚のコーンマヨ焼き				B カレーの唐揚げ				B カレイの唐揚げ				B サーモンのチーズグリル				B 秋刀魚のフライ				B 鶏すき煮豆腐				B 鯖のみりん焼き															
そぼろ肉じゃが 野菜サラダ ご飯 玉葱・玉子の味噌汁				大根のキムチ煮 野菜サラダ ご飯 小松菜・油揚げの味噌汁				五目炒り豆腐 もやし・ハムのナムル ご飯 もずく・葱の味噌汁				福神漬け 牛乳				筍の土佐煮 野菜サラダ ご飯 もやし・油揚げの味噌汁				にら玉炒め 山くらげともやしのピリ辛和え ご飯 葱・若布の味噌汁				ちゃんこ風煮 野菜サラダ ご飯 しめじ・玉葱の味噌汁				油揚げと大根の煮物 野菜サラダ ご飯 はんぺん・葱の清まし汁																
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				
A男子	955	29.9	27.3	3.7	1066	31.6	34.2	3.6	827	32.0	23.9	3.2	1044	30.3	43.4	3.2	1007	29.5	33.3	3.8	999	34.7	38.1	4.2	893	32.8	22.3	3.2	830	35.2	19.7	3.7												
A女子	849	26.1	25.5	3.7	960	27.8	32.4	3.6	721	28.2	22.1	3.2	938	26.5	41.6	3.2	901	25.7	31.5	3.8	893	30.9	36.3	4.2	787	29.0	20.5	3.2	724	31.4	17.9	3.7												
B男子	1002	35.0	33.9	3.1	1143	35.0	46.6	38.0	783	36.8	15.5	4.1					863	33.9	24.2	2.3	984	30.1	31.2	4.2	973	42.0	25.8	5.0	1008	36.0	34.0	2.8												
B女子	896	31.2	32.1	3.1	1037	31.2	44.8	38.0	677	33.0	13.7	4.1					757	30.1	22.4	2.3	878	26.3	29.4	4.2	867	38.2	24.0	5.0	902	32.0	32.2	2.8												

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 7月献立



日	7月17日				7月18日				7月19日				7月20日				7月21日				7月22日				7月23日				7月24日			
曜日	水				木				金				土				日				月				火				水			
朝食	ご飯 パン ジャム・マーガリン ベーコンアスパラソテー ポテトサラダ 野菜サラダ 飲み物				ご飯・パン 焙煎のりの味噌汁 ジャム・マーガリン さわらの西京焼き おくらのお浸し 納豆 牛乳				ご飯 パン ジャム・マーガリン ジャーマンポテト ブロッコリーのマヨ和え 野菜サラダ 飲み物				ご飯・パン キャベツ・揚げの味噌汁 ジャム・マーガリン 白身魚フライ 厚揚げと野菜の生姜煮 納豆 牛乳				ご飯・パン もやし・若布の味噌汁 ジャム・マーガリン さんまの生姜煮 切干大根 納豆 牛乳				ご飯 パン ジャム・マーガリン ミートボール オムレツ マカロニサラダ 飲み物				ご飯・パン 清まし汁 ジャム・マーガリン 鮭の塩焼き 小松菜とカマボコの和え物 塩辛 牛乳				ご飯 パン ジャム・マーガリン 玉葱とベーコンのソテー パンプキンサラダ 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	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
男子	666	18.8	33.5	2.6	766	34.1	16.0	2.9	938	22.5	26.7	2.5	902	32.8	22.9	3.3	916	31.9	21.3	3.4	932	25.3	21.8	2.4	719	32.9	12.4	3.2	747	22.8	37.3	2.7
女子	560	15.0	31.7	2.6	660	30.3	14.2	2.9	832	18.7	24.9	2.5	796	29.0	21.1	3.3	810	28.1	19.5	3.4	826	21.5	20.0	2.4	613	29.1	10.6	3.2	641	19.0	35.5	2.7
昼食	A 味噌ラーメン				A ピピン丼				A ツナと水菜の和風パスタ				A ピリ辛豚胡麻クッパ				A 牛丼				A カレーうどん				A チキンソースカツ丼				A 醤油ラーメン			
	揚げ餃子 野菜サラダ ご飯				温泉玉子 コーンたっぷりフライ 若布・葱の味噌汁				イカカツ 野菜サラダ ご飯・パン コーン・玉葱のスープ				メンチカツ 野菜サラダ				温泉玉子 小松菜の胡麻和え 高野豆腐・玉葱の味噌汁				竹輪天ぷら グレープフルーツ ご飯				竹輪とキャベツの味噌マヨ和え ムース ほうれん草・厚揚げの味噌汁				春巻 野菜サラダ 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	843	25.1	17.8	6.9	884	25.4	23.8	5.6	1189	36.9	33.5	3.5	849	24.7	41.0	7.9	828	33.8	21.3	3.9	1102	25.3	31.5	6.5	1153	24.6	34.7	5.4	816	21.2	21.6	6.9
A女子	737	21.3	16.0	6.9	778	21.6	22.0	5.6	1083	33.1	31.7	3.5	743	20.9	39.2	7.9	722	30.0	19.5	3.9	996	21.5	29.7	6.5	1047	20.8	32.9	5.4	710	17.4	19.8	6.9
B男子																					897	25.0	15.5	8.0								
B女子																					791	21.2	13.7	8.0								
夕食	7・8月お誕生日会 カレーピラフ 塩焼きそば フライドチキン コーンポタージュ 野菜サラダ Fポテト・ジュース ケーキ				A 牛メンチロール				キーマカレー フランクフルト 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				A 豚肉のねぎ塩焼き				A 餃子				A グリルチキン デミグラスソース				A 味噌カツ				A 豚肉のピリ辛味噌炒め			
					B 鱧の香草焼き								B ミックスフライ				B 四川風麻婆豆腐				B 塩麴漬け鶏肉の野菜炒め				B 鯖の七味焼き				B カレイの塩焼き			
				五目金平 野菜サラダ ご飯								肉団子と大根の煮物 野菜サラダ ご飯				筍の中華炒め キムチ ご飯				塩麴漬け鶏肉の野菜炒め 里芋のそぼろあん 野菜サラダ ご飯				根菜の煮物 野菜サラダ ご飯				かぼちゃのいとこ煮 野菜サラダ ご飯				
				ふき・油揚げの味噌汁								葱・えのきの味噌汁				中華スープ				大根・なめこの味噌汁				麩・玉葱の味噌汁				しめじ・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	1205	35.5	43.4	3.1	1019	29.3	33.8	2.8	997	31.0	43.0	3.4	875	27.3	23.3	4.3	830	20.7	18.4	4.1	896	33.7	20.4	3.8	946	22.9	22.1	4.2	897	25.2	19.0	4.8
A女子	1099	31.7	41.6	3.1	913	25.5	32.0	2.8	891	27.2	41.2	3.4	769	23.5	21.5	4.3	724	16.9	16.6	4.1	790	29.9	18.6	3.8	840	19.1	20.3	4.2	791	21.4	17.2	4.8
B男子					751	30.8	9.8	3.9					906	22.0	22.8	3.8	875	28.3	27.5	4.8	803	29.3	11.1	5.1	966	29.3	30.3	3.8	724	31.9	3.5	3.9
B女子					645	27.0	8.0	3.9					800	18.2	21.0	3.8	769	24.5	25.7	4.8	697	25.5	9.3	5.1	860	25.5	28.5	3.8	618	28.1	1.7	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 7月献立



日	7月25日				7月26日				7月27日				7月28日				7月29日				7月30日				7月31日																																
曜日	木				金				土				日				月				火				水																																
朝食	ご飯・パン 白菜・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 大根・大根葉の味噌汁 ジャム・マーガリン				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 えのき・絹サヤの味噌汁 ジャム・マーガリン				ご飯 パン ジャム・マーガリン																																
	キャベツと厚揚げの味噌炒め ひじき煮 納豆 牛乳				ハムと野菜のソテー ミートオムレツ さつま芋サラダ 飲み物				いわしのみぞれ煮 厚焼玉子 納豆 牛乳				鯖の竜田揚げ いんげんの胡麻和え 納豆 牛乳				ウインナー アスパラとベーコンのソテー スパゲティサラダ 飲み物				ホッケの塩焼き 卵の花 納豆 牛乳				白身魚フライ ポテトサラダ 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																									
	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	816	26.5	22.6	2.5	827	20.7	14.8	2.5	809	29.0	17.5	2.4	1045	47.1	35.1	3.7	1026	29.0	35.6	3.0	797	31.0	18.9	4.2	687	20.5	32.7	2.6	691	22.7	20.8	2.5	721	16.9	13.0	2.5	703	25.2	15.7	2.4	939	43.3	33.3	3.7	920	25.2	33.8	3.0	691	27.2	17.1	4.2	581	16.7	30.9	2.6	
昼食	A 鶏肉の甘辛丼				A ミートスパゲティ				A 麻婆豆腐丼				A 豚丼				A 冷やしたぬきそば				A ブルコギ風丼				A 冷やし中華																																
	チンゲン菜と若布のチョレギ風 ヤクルト えのき・葱の味噌汁				串カツ 野菜サラダ ご飯・パン きのこスープ				たまごサラダフライ 野菜サラダ はんぺんスープ				温泉玉子 大根と蒸し鶏のマヨ和え とろろ昆布・葱の味噌汁				かぼちゃ天 おくらおろし 混ぜご飯				温泉玉子 小松菜のお浸し しめじ・葱の味噌汁				シュウマイ プリンタルト 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																	
	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	824	34.1	28.2	2.8	1108	32.2	25.6	3.3	847	28.3	26.8	6.2	839	33.2	26.6	3.4	886	21.0	17.3	3.7	708	28.3	15.8	4.1	1052	32.1	17.4	7.0	718	30.3	26.4	2.8	1002	28.4	23.8	3.3	741	24.5	25.0	6.2	733	29.4	24.8	3.4	780	17.2	15.5	3.7	602	24.5	14.0	4.1	946	28.3	15.6	7.0	
A女子	718	30.3	26.4	2.8	1002	28.4	23.8	3.3	741	24.5	25.0	6.2	733	29.4	24.8	3.4	780	17.2	15.5	3.7	602	24.5	14.0	4.1	946	28.3	15.6	7.0	B男子																												
夕食	A 和風ごまハンバーグ				B 白身魚の磯辺揚げ				A 豚しゃぶ おろしポン酢				A 牛南蛮焼き				A チキンカツ				A 豚肉の粗挽きペッパー焼				A 鶏肉の照焼ソース																																
	ツナじゃが 野菜サラダ ご飯 豆腐・水菜の味噌汁				B サーモンのパン粉焼き				B ピリ辛コンニャク				B シーフードフライ				B 豆腐ハンバーグ				B アジの味噌漬け焼き				B 鱈のフリット ジンジャーソース																																
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	kcal	g	g	g																	
A男子	935	26.6	28.4	4.5	897	22.1	30.4	3.0	770	22.6	17.6	3.6	973	28.6	35.1	4.6	1001	32.7	29.5	2.9	843	30.7	21.4	2.8	949	33.3	25.0	5.3	829	22.8	26.6	4.5	791	18.3	28.6	3.0	664	18.8	15.8	3.6	867	24.8	33.3	4.6	895	28.9	27.7	2.9	737	26.9	19.6	2.8	843	29.5	23.2	5.3	
A女子	829	22.8	26.6	4.5	791	18.3	28.6	3.0	664	18.8	15.8	3.6	867	24.8	33.3	4.6	895	28.9	27.7	2.9	737	26.9	19.6	2.8	843	29.5	23.2	5.3	B男子	857	29.7	21.9	2.1					726	24.8	12.7	2.1	954	31.0	27.7	4.2	1037	32.7	36.3	5.7	745	36.1	9.5	3.3	791	25.6	13.6	5.3
B女子	751	25.9	20.1	2.1					620	21.0	10.9	2.1	848	27.2	25.9	4.2	931	28.9	34.5	5.7	639	32.3	7.7	3.3	685	21.8	11.8	5.3																													



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