



令和元年 8月献立



日	8月1日				8月2日				8月3日				8月4日				8月5日				8月6日				8月7日				8月8日																											
曜日	木				金				土				日				月				火				水				木																											
朝食	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 焙煎のりの味噌汁 ジャム・マーガリン				ご飯・パン えのき・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				ご飯・パン はんぺん・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 葱・若布の味噌汁 ジャム・マーガリン																											
	鯖の塩焼き もやし胡麻風味和え 納豆 牛乳				ナゲット ブロッコリーのマヨ和え 野菜サラダ 飲み物				ホタテフライ ひじき煮 納豆 牛乳				サンマの生姜煮 ごぼうこんにゃく 納豆 牛乳				肉団子のチリソース スクランブルエッグ 野菜サラダ 飲み物				いわし煮 キャベツとコーンの中華和え 納豆 牛乳				若鶏のカチャトラ オムレツ 野菜サラダ 飲み物				さわらの西京焼 切干大根煮 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	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	819	28.3	25.0	2.2	963	24.2	29.2	1.5	828	26.8	18.7	2.3	855	29.4	18.9	3.0	920	26.8	25.4	1.4	772	27.7	19.4	2.6	729	23.4	35.4	3.3	836	34.8	18.6	3.2	836	34.8	18.6	3.2	836	34.8	18.6	3.2	836	34.8	18.6	3.2	836	34.8	18.6	3.2	836	34.8	18.6	3.2				
女子	713	24.5	23.2	2.2	857	20.4	27.4	1.5	722	23.0	16.9	2.3	749	25.6	17.1	3.0	814	23.0	23.6	1.4	666	23.9	17.6	2.6	623	19.6	33.6	3.3	730	31.0	16.8	3.2	730	31.0	16.8	3.2	730	31.0	16.8	3.2	730	31.0	16.8	3.2	730	31.0	16.8	3.2	730	31.0	16.8	3.2	730	31.0	16.8	3.2
昼食	A 鶏肉金平丼				A そぼろ丼				A あんかけ焼きそば				A ポークハヤシ				A きつねうどん				A 和風ロコモコ丼				A 塩ラーメン				A ガバオ風丼																											
	ほうれん草のなめたけ和え バナナ 厚揚げ・人参の味噌汁				春雨の中華和え物 青りんごゼリー ひき・油揚げの味噌汁				豚肉野菜巻きフライ 野菜サラダ 中華スープ				フランクフルト 野菜サラダ ジュース				竹輪の天ぷら オクラおろし 混ぜご飯				大学芋 野菜サラダ 大根・人参の味噌汁				揚げ餃子 野菜サラダ ご飯				野菜サラダ オレンジ 豆腐と葱の生姜スープ																											
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	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	834	23.2	13.9	3.2	687	13.3	10.9	2.0	729	28.2	20.2	5.6	1085	27.1	40.0	3.8	818	21.7	9.9	4.9	852	24.5	25.4	5.0	809	22.3	18.6	7.3	838	31.6	25.2	5.2	838	31.6	25.2	5.2	838	31.6	25.2	5.2	838	31.6	25.2	5.2	838	31.6	25.2	5.2	838	31.6	25.2	5.2				
A女子	728	19.4	12.1	3.2	581	9.5	9.1	2.0	623	24.4	18.4	5.6	979	23.3	38.2	3.8	712	17.9	8.1	4.9	746	20.7	23.6	5.0	703	18.5	16.8	7.3	732	27.8	23.4	5.2	732	27.8	23.4	5.2	732	27.8	23.4	5.2	732	27.8	23.4	5.2	732	27.8	23.4	5.2	732	27.8	23.4	5.2				
B男子																																																								
B女子																																																								
夕食	A ハンバーグ デミグラスソース				B 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 豚肉スタミナ炒め				A ささみマヨカツ				A 揚げ鶏のタルタルソース				A 豚肉の生姜焼き				A とんかつ				A 麻婆豆腐																											
	B カキフライ								B 鯖の胡麻照り焼き				B かレイの煮付け				B サーモンの塩麹漬け				B ミックスフライ				B サバの味噌煮				B アジフライ																											
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	1013	26.1	33.8	3.2	1186	36.8	43.9	4.4	738	23.2	11.9	3.4	888	31.1	21.8	3.2	951	33.1	26.9	4.2	925	28.1	26.9	4.2	869	24.5	23.1	2.8	942	33.3	25.4	6.4	942	33.3	25.4	6.4	942	33.3	25.4	6.4	942	33.3	25.4	6.4	942	33.3	25.4	6.4								
A女子	907	22.3	32.0	3.2	1080	33.0	42.1	4.4	632	19.4	10.1	3.4	782	27.3	20.0	3.2	845	29.3	25.1	4.2	819	24.3	25.1	4.2	763	20.7	21.3	2.8	836	29.5	23.6	6.4	836	29.5	23.6	6.4	836	29.5	23.6	6.4	836	29.5	23.6	6.4	836	29.5	23.6	6.4								
B男子	776	19.1	17.1	2.1					861	27.8	28.4	2.5	723	34.4	7.7	4.1	835	28.3	11.8	2.3	944	22.4	25.7	3.8	965	31.8	33.6	3.4	845	39.8	11.7	2.5	845	39.8	11.7	2.5	845	39.8	11.7	2.5	845	39.8	11.7	2.5	845	39.8	11.7	2.5								
B女子	670	15.3	15.3	2.1					755	24.0	26.6	2.5	617	30.6	5.9	4.1	729	24.5	10.0	2.3	838	18.6	23.9	3.8	859	28.0	31.8	3.4	739	36.0	9.9	2.5	739	36.0	9.9	2.5	739	36.0	9.9	2.5	739	36.0	9.9	2.5												

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 8月献立



日	8月9日				8月10日			
曜日	金				土			
朝 食	ご飯 パン ジャム・マーガリン ウインナー パンプキンサラダ 野菜サラダ 飲み物				ご飯・パン しいたけ・人参の味噌汁 ジャム・マーガリン 厚焼玉子 肉野菜炒め 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
男子	964	25.1	29.1	2.1	824	28.0	18.5	2.5
女子	858	21.3	27.3	2.1	718	24.2	16.7	2.5
昼 食	△ ベーコンとキャベツのペペロンチーノ				閉 寮 日			
	イカカツ 野菜サラダ ご飯・パン きのこスープ							
栄養価	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g	塩分 g				
A男子	1256	26.3	51.6	3.7				
A女子	1150	22.5	49.8	3.7				
B男子								
B女子								
夕 食	ポークカレー コロッケ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳							
	栄養価	熱量 kcal	蛋白 質 g	脂質 g				
A男子	888	21.6	30.3	3.0				
A女子	782	17.8	28.5	3.0				
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