



令和元年 9月献立



開寮日

日	9月16日				9月17日				9月18日				9月19日				9月20日				9月21日				9月22日				9月23日			
曜日	月				火				水				木				金				土				日				月			
朝食	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 大根菜・玉葱の味噌汁 ジャム・マーガリン				ご飯 パン ウインナー ポテトサラダ 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				ご飯・パン 高野豆腐・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							
																													鯖の塩焼き 小松菜のお浸し 塩辛 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	784	26.7	22.6	2.5	733	24.1	36.7	3.5	871	27.9	22.4	3.1	941	24.9	28.8	2.1	936	35.0	26.8	2.5	802	28.0	16.4	2.4	932	27.3	25.7	1.6				
女子	678	22.9	20.8	2.5	627	20.3	34.9	3.5	765	24.1	20.6	3.1	835	21.1	27.0	2.1	830	31.2	25.0	2.5	696	24.2	14.6	2.4	826	23.5	23.9	1.6				
昼食	A そぼろ丼				A とんこつ醤油ラーメン				A 豚丼				A ミートスパゲティ				A 麻婆豆腐丼				A ポークハヤシ				A たぬきそば							
	春雨の中華和え 青りんごゼリー えのき・葱の味噌汁				シュウマイ 野菜サラダ ご飯				温泉玉子 白菜のお浸し もずく・葱の味噌汁				たまごサラダフライ 野菜サラダ ご飯・パン コンソメジュリアン				コロッケ 野菜サラダ 若布スープ				フランクフルト 野菜サラダ ジュース				さつま芋天 なめたけおくら 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	645	13.9	9.3	1.9	849	27.6	20.1	6.8	801	31.1	23.4	4.1	1096	30.0	25.0	4.0	838	26.1	25.9	5.5	1079	26.5	39.9	3.8	778	20.3	10.4	4.8				
A女子	539	10.1	7.5	1.9	743	23.8	18.3	6.8	695	27.3	21.6	4.1	990	26.2	23.2	4.0	732	22.3	24.1	5.5	973	22.7	38.1	3.8	672	16.5	8.6	4.8				
B男子																																
B女子																																
夕食	ポークカレー 竜田揚げ串 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				A かつ皿				A 牛メンチロール				A ハンバーグ ペッパーソース				チキンカレー アメリカンドッグ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				A 豚天 おろしポン酢				A 揚げ鶏のタルタルソース				A 味噌カツ			
					B 麻婆茄子				B 白身魚の明太マヨ焼き				B サンマフライ								B 鯖の胡麻照り焼き				B 餃子のパンパンソース				B カレイの煮付け			
	たけのこの土佐煮 野菜サラダ ご飯 麩・玉葱の味噌汁				里芋の野菜あん 野菜サラダ ご飯 油揚・ほうれん草の味噌汁				ツナじゃが 野菜サラダ ご飯 なめこ・水菜の味噌汁				ポトフ風 ほうれん草のピーナッツ和え ご飯 チンゲン菜・人参の味噌汁				油揚と大根の煮付 野菜サラダ ご飯 ふき・厚揚げの味噌汁				五目金平 野菜サラダ ご飯 にら・玉子の味噌汁											
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	1022	31.5	41.0	3.2	856	25.9	19.7	3.3	1025	30.9	31.5	2.9	905	23.9	28.4	3.7	1180	36.2	43.8	4.4	1120	39.4	44.5	4.1	931	34.1	29.8	3.0	921	24.2	24.8	3.0
A女子	916	27.7	39.2	3.2	750	22.1	17.9	3.3	919	27.1	29.7	2.9	799	20.1	26.6	3.7	1074	32.4	42.0	4.4	1014	35.6	42.7	4.1	825	30.3	28.0	3.0	815	20.4	23.0	3.0
B男子					839	22.3	23.1	4.6	933	31.2	26.9	3.9	818	23.3	16.8	2.6					990	36.5	36.3	3.6	897	22.1	25.3	3.8	724	33.4	8.3	3.6
B女子					733	18.5	21.3	4.6	827	27.4	25.1	3.9	712	19.5	15.0	2.6					884	32.7	34.5	3.6	791	18.3	23.5	3.8	618	29.6	6.5	3.6

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



令和元年 9月献立



日	9月24日				9月25日				9月26日				9月27日				9月28日				9月29日				9月30日																																
曜日	火				水				木				金				土				日				月																																
朝食	ご飯・パン 大根・しいたけの味噌汁 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 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 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																																
	鮭の塩焼き 五目豆 納豆 牛乳				ハムとアスパラのソテー マカロニサラダ 野菜サラダ 飲み物				ホッケの塩焼き ひじき煮 納豆 牛乳				ナゲット ウインナー・ほうれん草のソテー ポテトサラダ 飲み物				鯖の竜田揚げ 金平ごぼう 納豆 牛乳				さんまの生姜煮 厚焼玉子 納豆 牛乳				コーンとベーコンのソテー ミートオムレツ 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	815	35.4	17.3	2.5	679	18.9	34.7	2.6	725	28.7	14.5	3.6	1092	28.7	39.9	3.1	1092	48.7	36.4	4.1	998	41.0	28.4	3.5	865	21.6	21.3	1.9	709	31.6	15.5	2.5	573	15.1	32.9	2.6	619	24.9	12.7	3.6	986	24.9	38.1	3.1	986	44.9	34.6	4.1	892	37.2	26.6	3.5	759	17.8	19.5	1.9	
昼食	A のり弁風丼				A 醤油ラーメン				A 鶏肉金平丼				A ツナと水菜の和風パスタ				A ピリ辛豚胡麻クッパ				A 炒飯				A きつねうどん																																
	若布としめじの煮浸し フルーツカクテル 豆腐・葱の味噌汁				春巻 野菜サラダ ご飯				もやし・ハムのナムル オレンジ ほうれん草・人参の味噌汁				メンチカツ 野菜サラダ ご飯・パン きのこスープ				コーンたっぷりフライ 野菜サラダ				揚げ餃子 野菜サラダ 中華スープ				竹輪の磯辺揚げ ほうれん草のお浸し 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																	
	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	745	20.2	13.6	5.3	848	23.4	20.8	7.0	862	26.1	18.0	4.1	1240	38.3	40.0	3.8	788	21.8	33.9	8.1	842	18.7	31.0	3.8	794	23.5	6.9	6.0	639	16.4	11.8	5.3	742	19.6	19.0	7.0	756	22.3	16.2	4.1	1134	34.5	38.2	3.8	682	18.0	32.1	8.1	736	14.9	29.2	3.8	688	19.7	5.1	6.0	
A女子	639	16.4	11.8	5.3	742	19.6	19.0	7.0	756	22.3	16.2	4.1	1134	34.5	38.2	3.8	682	18.0	32.1	8.1	736	14.9	29.2	3.8	688	19.7	5.1	6.0	B男子																												
B女子																																																									
夕食	A セサミチキンソテー				A ハンバーグオニオンソース				A 豚肉の生姜焼き				三種カレーバイキング				A ビーマンの内詰めとさきみそ巻きフライ				A 和風おろし豚焼肉				A 鶏肉の照焼ソース																																
	B ミックスフライ				B 鶏すき煮豆腐				B 鯖の味噌煮				ご飯・ナン トッピング 野菜サラダ ジュース				B 豆腐ハンバーグ				B サーモンの塩麹焼き				B 白身魚のみぞれ煮																																
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	963	30.0	34.6	2.8	807	21.6	21.9	3.6	909	31.2	26.3	4.1	1364	49.3	56.4	3.7	1024	31.8	33.8	4.1	881	27.0	26.4	4.8	1035	37.2	27.8	4.9	857	26.2	32.8	2.8	701	17.8	20.1	3.6	803	27.4	24.5	4.1	1258	45.5	54.6	3.7	918	28.0	32.0	4.1	775	23.2	24.6	4.8	929	33.4	26.0	4.9	
A女子	857	26.2	32.8	2.8	701	17.8	20.1	3.6	803	27.4	24.5	4.1	1258	45.5	54.6	3.7	918	28.0	32.0	4.1	775	23.2	24.6	4.8	929	33.4	26.0	4.9	B男子	864	17.4	19.4	3.0	887	35.1	21.5	4.4	984	35.7	33.2	4.1					962	30.2	32.6	6.1	861	39.1	18.0	3.3	834	30.8	12.0	5.2
B女子	758	13.6	17.6	3.0	781	31.3	19.7	4.4	878	31.9	31.4	4.1					856	26.4	30.8	6.1	755	35.3	16.2	3.3	728	27.0	10.2	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