



令和2年 6月献立



開寮日

日曜日	6月13日 土				6月14日 日				6月15日 月				6月16日 火				6月17日 水				6月18日 木				6月19日 金				6月20日 土			
朝食	キャベツ・人参の味噌汁				ごはん				パン コーン・玉葱のスープ ジャム・マーガリン				ごはん 清まし汁				パン ほうれん草・人参のスープ ジャム・マーガリン				ごはん 白菜・人参の味噌汁				パン はんぺん・葱のスープ ジャム・マーガリン				ごはん 高野豆腐・水菜の味噌汁			
	鯖の塩焼き 筍の土佐煮 納豆 牛乳				ウインナー スクランブルエッグ 野菜サラダ 牛乳				鯖の塩焼き ふきと湯葉の含め煮 納豆 牛乳				ミートボール オムレツ 野菜サラダ 牛乳				鶏すき煮 厚焼き玉子 納豆 牛乳				チキンナゲット ハムと野菜のソテー ポテトサラダ 牛乳				さんまの塩焼き 小松菜のわさび醤油 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	822	32.2	18.7	2.3	804	31.1	44.1	4.7	790	34.4	14.0	2.5	672	26.0	26.1	4.4	954	37.4	23.9	3.8	747	23.9	34.1	4.5	859	34.3	21.9	2.3				
女子	716	28.4	16.9	2.3	698	27.3	42.3	4.7	684	30.6	12.2	2.5	566	22.2	24.3	4.4	848	33.6	22.1	3.8	641	20.1	32.3	4.5	753	30.5	20.1	2.3				
昼食	A 牛丼				A きつねうどん				A 鶏肉金平丼				A 味噌ラーメン				A チキンソースカツ丼				A ミートスパゲティ				A クッパ							
	温泉玉子 白菜のお浸し しめじ・三つ葉の味噌汁				玉子サラダフライ いんげんのごま和え 混ぜご飯				春雨の和え物 りんごゼリー 焙煎のりの味噌汁				シュウマイ 菜の花のシーチキン和え ご飯				おくらとめかひ アセロラゼリー ふのり・葱の味噌汁				コロック 野菜サラダ ご飯・パン オニオンスープ				ピーマン肉詰めフライ 野菜サラダ							
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	33.2	20.2	4.4	881	22.8	14.5	5.6	886	25.0	14.3	3.7	895	30.7	18.5	7.2	884	21.0	14.7	5.7	1172	28.5	19.8	3.1	834	23.4	40.8	8.0				
A女子	702	29.4	18.4	4.4	775	19.0	12.7	5.6	780	21.2	12.5	3.7	789	26.9	16.7	7.2	778	17.2	12.9	5.7	1066	24.7	18.0	3.1	728	19.6	39.0	8.0				
B男子																																
B女子																																
夕食	チキンカレー フランクフルト 野菜サラダ 福神漬け ベーコン・玉葱のスープ				A 揚げ鶏のタルタルソース				A 和風ごまハンバーグ				A 豚肉の生姜焼き				A カツ皿				A 豚肉の竜田揚げ				ビーフカレー アメリカンドッグ 野菜サラダ 福神漬け しめじ・玉葱のスープ				A 牛メンチロール			
	豆腐ハンバーグ 里芋のそぼろあん ブロッコリーのピーナッツ和え ご飯 麩・若布の味噌汁				B 塩麹漬け鶏肉の野菜炒め 塩麹漬け鶏肉の野菜炒め 野菜サラダ ご飯 にら・玉子の味噌汁				B かれのい唐揚げ 大根のキムチ煮 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油和え ご飯 なめこ・三つ葉の味噌汁				B 白身魚のグリル ジンジャーソース カボチャの含め煮 野菜サラダ ご飯 ごぼう・玉葱の味噌汁				B サーモンのパン粉焼きタルタルソース にら玉炒め 茄子の揚げびたし ご飯 大根・大根葉の味噌汁				B 鯖の味噌煮 がんもとの野菜の煮物 キャベツと竹輪の白ごま和え ご飯 厚揚げ・絹サヤの味噌汁											
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	935	30.3	38.0	5.2	971	36.2	25.3	4.5	936	27.7	30.9	4.5	965	30.4	29.4	5.1	891	24.0	19.6	3.7	1244	41.5	54.0	3.6	1014	23.1	34.4	4.9	1069	32.0	36.9	3.8
A女子	829	26.5	36.2	5.2	865	32.4	23.5	4.5	830	23.9	29.1	4.5	859	26.6	27.6	5.1	785	20.2	17.8	3.7	1138	37.7	52.2	3.6	908	19.3	32.6	4.9	963	28.2	35.1	3.8
B男子					967	31.4	25.3	6.4	760	28.8	14.5	3.9	832	37.0	15.0	5.2	715	28.4	4.6	3.4	987	33.5	36.2	2.8					989	31.2	34.6	4.1
B女子					861	27.6	23.5	6.4	654	25.0	12.7	3.9	726	33.2	13.2	5.2	609	24.6	2.8	3.4	881	29.7	34.4	2.8					883	27.4	32.8	4.1

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2年 6月献立



日曜日	6月21日				6月22日				6月23日				6月24日				6月25日				6月26日				6月27日				6月28日							
曜日	日				月				火				水				木				金				土				日							
朝食	ご飯 チンゲン菜・油揚げの味噌汁				パン ジュリアン野菜スープ ジャム・マーガリン				ご飯 清まし汁				パン キャベツ・玉葱のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 とろろ昆布・葱の味噌汁				パン 野菜のトマトスープ ジャム・マーガリン				ご飯 白菜・玉葱の味噌汁				ご飯 焙煎のりの味噌汁							
	サバの竜田揚げ 五目豆 納豆 牛乳				ベーコン・野菜ソテー トマトスクランブル パンプキンサラダ 牛乳				ホッケの塩焼き 切干大根 納豆 牛乳				チリコンカーン オニオンリング 野菜サラダ 牛乳				さんまの生姜煮 卵の花 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 牛乳				白身魚フライ プロッコリーの辛子醤油 納豆 牛乳				照焼つくね 五目旨煮 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	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
男子	986	37.2	30.5	3.1	726	27.2	33.0	4.2	849	32.0	16.5	4.4	761	23.7	34.6	4.4	911	31.3	24.0	3.3	613	24.2	24.7	4.5	819	27.9	15.7	3.3	831	29.7	16.0	3.1				
女子	880	33.4	28.7	3.1	620	23.4	31.2	4.2	743	28.2	14.7	4.4	655	19.9	32.8	4.4	805	27.5	22.2	3.3	507	20.4	22.9	4.5	713	24.1	13.9	3.3	725	25.9	14.2	3.1				
昼食	A 豚丼				A 鶏南蛮そば				A たれカツ丼				A 塩ラーメン				A ブルコギ風丼				A あんかけ焼きそば				A チキンピラフ				A 親子丼							
	温泉玉子 切干大根の中華和え キャベツ・人参の味噌汁				大学芋 もやしと若布の青しそ和え 混ぜご飯				菜の花の胡麻和え ヨーグルト 小松菜・人参の味噌汁				たご焼き 野菜サラダ ご飯				いか野菜カツ ぶどうゼリー 心のり・葱の味噌汁				揚げシュウマイ 野菜サラダ ご飯 中華スープ				コーンたっぷりフライ 野菜サラダ きのこスープ				かぼちゃ挽肉フライ 野菜サラダ ごぼう・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	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
A男子	867	31.7	27.1	3.7	956	32.0	19.1	4.1	987	31.3	37.5	4.7	818	22.9	18.9	8.0	832	30.8	19.0	5.0	1140	36.6	26.2	6.3	828	23.2	25.9	4.7	960	35.9	29.6	4.5				
A女子	761	27.9	25.3	3.7	850	28.2	17.3	4.1	881	27.5	35.7	4.7	712	19.1	17.1	8.0	726	27.0	17.2	5.0	1034	32.8	24.4	6.3	722	19.4	24.1	4.7	854	32.1	27.8	4.5				
B男子																																				
B女子																																				
夕食	A 揚げ餃子のパンハンジーソース				A ハンバーグオニオンソース				A 肉豆腐				A グリルチキンペッパーソース				A 味噌カツ				A ポークカレー フライドチキン 野菜サラダ 福神漬 玉葱・玉子のスープ				A 鶏肉の甘酢あん				A ホルモンともやし味の味噌炒め							
	B 四川風麻婆豆腐 筍の中華炒め キムチ ご飯 若布スープ				B ミックスフライ 厚揚げとじゃが芋の韓国風煮 野菜サラダ ご飯 しいたけ・玉葱の味噌汁				B ぶりの照焼 大根と油揚げの煮物 野菜サラダ ご飯 麩・水菜の味噌汁				B 白身魚の磯辺揚げ オクラのおかか和え ご飯 石狩汁				B カレイの煮付け めかぶやっこ 白菜の中華和え ご飯 はんぺん・なめこの味噌汁				B シーフードフライ 金平ごぼう パンサンサー ご飯 ほうれん草・油揚げの味噌汁				B サンマフライ ツナじゃが きゅうりと若布の酢の物 ご飯 ちくわ・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	879	19.1	24.1	4.9	870	24.6	22.8	4.5	1023	43.4	28.5	4.0	893	30.1	26.6	2.6	909	24.9	24.5	3.8	834	25.2	29.1	3.8	1046	29.4	23.6	4.1	747	21.8	11.0	3.9				
A女子	773	15.3	22.3	4.9	764	20.8	21.0	4.5	917	39.6	26.7	4.0	787	26.3	24.8	2.6	803	21.1	22.7	3.8	728	21.4	27.3	3.8	940	25.6	21.8	4.1	641	18.0	9.2	3.9				
B男子	872	28.5	27.6	4.8	894	19.9	21.4	3.7	938	37.8	26.6	4.0	854	30.3	21.4	1.8	712	34.1	8.0	4.4					973	25.4	26.9	3.5	850	26.1	17.2	3.6				
B女子	766	24.7	25.8	4.8	788	16.1	19.6	3.7	832	34.0	24.8	4.0	748	26.5	19.6	1.8	606	30.3	6.2	4.4					867	21.6	25.1	3.5	744	22.3	15.4	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2年 6月献立



日	6月29日				6月30日			
曜日	月				火			
朝食	パン 大麦のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 絹さや・豆腐の味噌汁			
	コーンマカロニソテー かにかま玉子ロール 野菜サラダ 牛乳				鯖の生姜煮 ふきと筍の塩金平 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
男子	688	24.4	22.6	3.3	889	31.0	23.9	3.1
女子	582	20.6	20.8	3.3	783	27.2	22.1	3.1
昼食	A かき玉うどん				A ビビンバ丼			
	ちくわ天 なめたけおろし 混ぜご飯				温泉玉子 豚肉野菜巻きフライ 春雨スープ			
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
A男子	882	23.6	10.2	7.6	821	23.8	27.5	6.0
A女子	776	19.8	8.4	7.6	715	20.0	25.7	6.0
B男子								
B女子								
夕食	A ささみマヨカツ				A グリルチキンデミグラスソース			
	B 鶏すき煮豆腐 大根のそぼろあん 野菜サラダ ご飯 もすく・もやしの味噌汁				B カキフライ 里芋と竹輪の煮物 野菜サラダ ご飯 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
A男子	854	28.5	17.6	3.9	879	34.9	21.2	3.1
A女子	748	24.7	15.8	3.9	773	31.1	19.4	3.1
B男子	939	37.8	21.1	5.9	846	22.0	17.9	3.1
B女子	833	34.0	19.3	5.9	740	18.2	16.1	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