



令和2年 7月献立



日曜日	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	水				木				金				土				日				月				火				水											
朝食	パン 菜の花・コーンのカレースープ ジャム・マーガリン				ご飯 清まし汁				パン 小松菜のミルクスープ ジャム・マーガリン				キャベツ・人参の味噌汁				パン 豆腐・葱の生姜スープ				パン コーン・玉葱のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 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											
	ジャーマンポテト スクランブルエッグ 野菜サラダ 牛乳				シュウマイ 高野豆腐の卵とじ 納豆 牛乳				肉団子のチリソース カリフラワーのごま風味和え パンブキンサラダ ジュース				にしんの甘露煮 切干大根 納豆 牛乳				イカリング 茄子のポロネーゼ風 玉子サラダ 牛乳				ウインナー マカロニサラダ 野菜サラダ 牛乳				鮭の塩焼き 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											
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	744	26.8	34.4	4.9	892	31.6	19.9	3.2	836	25.6	37.4	5.6	881	81.2	18.7	2.9	828	26.8	45.4	3.1	741	25.5	37.3	4.3	790	34.4	14.0	2.5	666	25.6	26.1	4.4								
女子	638	23.0	32.6	4.9	786	27.8	18.1	3.2	730	21.8	35.6	5.6	775	77.4	16.9	2.9	722	23.0	43.6	3.1	635	21.7	35.5	4.3	684	30.6	12.2	2.5	560	21.8	24.3	4.4								
昼食	A 味噌ラーメン				A そばろ丼				A 肉ごぼう丼				A 麻婆豆腐丼				A ポークハヤシ				A かき揚げうどん				A 炒飯				A とんこつ醤油ラーメン											
	揚げ餃子 プリン ご飯				竹輪とキャベツの味噌マヨ和え グレープゼリー 白菜・若布の味噌汁				コロック ワッフル ほうれん草・えのきの味噌汁				春巻 野菜サラダ 中華コーンスープ				目玉焼きフライ 野菜サラダ ジュース				なめたけおろし 杏仁フルーツ 混ぜご飯				白身魚フライ 野菜サラダ 中華スープ				棒ぎょうざ ヨーグルト 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	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	984	26.1	23.8	6.8	625	13.7	11.4	1.9	969	26.6	20.5	4.8	878	26.4	29.3	4.5	1038	44.0	59.4	5.3	899	19.9	12.6	5.5	800	21.9	27.1	4.4	910	27.3	25.2	6.6								
A女子	878	22.3	22.0	6.8	519	9.9	9.6	1.9	863	22.8	18.7	4.8	772	22.6	27.5	4.5	932	40.2	57.6	5.3	793	16.1	10.8	5.5	694	18.1	25.3	4.4	804	23.5	23.4	6.6								
B男子																																								
B女子																																								
夕食	A 豚肉の塩麹焼き				A とんかつ				チキンカレー ハムカツ				A 牛南蛮焼き				A 鶏の唐揚げ				A ヒレカツ				A 豚肉の生姜焼き				A ハンバーグ 照焼ソース											
	B アジフライ かぼちゃのそばろあん 大根と蒸し鶏の青しそ和え ご飯 玉葱・玉子の味噌汁				B サーモンの味噌漬け焼き 厚揚げの煮付 オクラのゆかり和え ご飯 はんぺん・大根葉の味噌汁				野菜サラダ 福神漬け 牛乳				B カレーの唐揚げ ビリ辛こんにゃく もやしとメンマの中華和え ご飯 玉葱・しいたけの味噌汁				B 焼き豆腐の四川あん 焼きそば 白菜のお浸し ご飯 大根・油揚げの味噌汁				B 白身魚のコーンマヨ焼き ピーマン炒め 野菜サラダ ご飯 厚揚げ・玉葱の味噌汁				B 鯖のごま照り焼き そばろ肉じゃが 野菜サラダ ご飯 心のり・葱の味噌汁				B サンマフライ 大根のキムチ煮 野菜サラダ ご飯 小松菜・油揚げの味噌汁											
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	1016	42.9	28.9	2.5	930	27.5	21.9	4.3	1096	35.0	42.3	4.2	1353	27.7	30.0	3.9	1626	49.1	38.9	6.1	901	28.6	22.9	2.6	906	26.3	24.3	3.7	1005	28.4	35.5	5.5								
A女子	910	39.1	27.1	2.5	824	23.7	20.1	4.3	990	31.2	40.5	4.2	1247	23.9	28.2	3.9	1520	45.3	37.1	6.1	795	24.8	21.1	2.6	800	22.5	22.5	3.7	899	24.6	33.7	5.5								
B男子	961	36.9	22.5	3.2	937	45.7	20.1	6.6					1173	36.5	9.2	3.9	1483	41.4	29.1	6.7	1060	31.2	40.7	2.8	953	31.4	30.8	3.1	925	26.6	25.9	3.6								
B女子	855	33.1	20.7	3.2	831	41.9	18.3	6.6					1067	32.7	7.4	3.9	1377	37.6	27.3	6.7	954	27.4	38.9	2.8	847	27.6	29.0	3.1	819	22.8	24.1	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 7月献立



日曜日	7月9日 木				7月10日 金				7月11日 土				7月12日 日				7月13日 月				7月14日 火				7月15日 水				7月16日 木							
朝食	ご飯 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				ご飯 なめこ・水菜の味噌汁				パン コーン・玉葱のスープ				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・人参のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 とろろ昆布・葱の味噌汁							
	鶏すき煮 厚焼玉子 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 ジュース				さんまの塩焼き 小松菜のおかか和え 納豆 牛乳				赤ウインナー ほうれん草のクリーム煮 野菜サラダ 牛乳				ベーコン・野菜ソテー トマトスクランブル スパゲティサラダ 牛乳				ホッケの塩焼き 切干大根 納豆 牛乳				チリコンカン オニオンリング 野菜サラダ 牛乳				鯖の塩焼き 卵の花 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	954	37.4	23.9	3.8	697	18.9	26.5	4.3	849	33.8	21.2	1.8	898	32.0	45.9	7.2	714	27.4	33.6	4.2	849	32.0	16.5	4.4	720	21.8	32.2	4.1	897	32.9	24.2	3.2				
女子	848	33.6	22.1	3.8	591	15.1	24.7	4.3	743	30.0	19.4	1.8	792	28.2	44.1	7.2	608	23.6	31.8	4.2	743	28.2	14.7	4.4	614	18.0	30.4	4.1	791	29.1	22.4	3.2				
昼食	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 かき玉うどん				A たれカツ丼				A 醤油ラーメン				A ピビンバ丼							
	ほうれん草のピーナッツ和え フルーチェ 麩・玉葱の味噌汁				クロック 野菜サラダ ご飯・パン コンソメジュリアン				根菜バーグ キャベツと蒸し鶏の辛子醤油 しいたけ・葱の味噌汁				ピーマン肉詰めフライ オクラの胡麻和え 若布スープ				豚肉野菜巻きフライ 白菜のお浸し 混ぜご飯				大学芋 野菜サラダ 油揚げ・玉葱の味噌汁				シュウマイ ぶどうゼリー ご飯				温泉玉子 コーンたっぷりフライ 若布・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	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
A男子	827	21.4	23.1	4.5	1235	22.8	50.5	3.6	911	40.9	25.9	5.4	812	24.7	25.3	5.5	842	22.1	9.9	6.8	1045	29.5	39.5	4.5	849	28.6	14.0	7.4	884	25.4	23.8	5.6				
A女子	721	17.6	21.3	4.5	1129	19.0	48.7	3.6	805	37.1	24.1	5.4	706	20.9	23.5	5.5	736	18.3	8.1	6.8	939	25.7	37.7	4.5	743	24.8	12.2	7.4	778	21.6	22.0	5.6				
B男子																																				
B女子																																				
夕食	A 鶏肉の味噌漬け				ビーフカレー 竜田揚げ串 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				A 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				A ハンバーグデミグラスソース				A 牛メンチロール							
	B カレーの煮付 五目炒り豆腐 もやし・ハムのナムル ご飯 もすく・葱の味噌汁								B 麻婆茄子 にら玉炒め 野菜サラダ ご飯 もやし・油揚げの味噌汁				B アジフライとクリームクロック 筍の土佐煮 山くらげともやしのピリ辛和え ご飯 豆苗・竹輪の味噌汁				B 鶏すき煮豆腐 大根と油揚げの煮物 野菜サラダ ご飯 しめじ・玉葱の味噌汁				B 鯖のみりん焼き キムチ奴 野菜サラダ ご飯 はんぺん・葱の味噌汁				B ぶりの照焼 野菜サラダ 豚汁 ご飯				B 鱈の香草焼き 金平ごぼう 野菜サラダ ご飯 ふき・油揚げの味噌汁							
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	951	38.0	30.0	4.2	1044	30.3	43.4	3.2	962	27.0	34.1	2.7	928	32.3	30.4	4.2	888	30.8	23.1	2.9	797	35.0	16.2	3.4	873	25.9	26.3	2.7	1027	29.4	33.3	2.9				
A女子	845	34.2	28.2	4.2	938	26.5	41.6	3.2	856	23.2	32.3	2.7	822	28.5	28.6	4.2	782	27.0	21.3	2.9	691	31.2	14.4	3.4	767	22.1	24.5	2.7	921	25.6	31.5	2.9				
B男子	747	36.9	12.1	4.4					893	24.2	30.2	4.9	919	25.7	25.4	4.4	968	39.9	26.6	4.7	975	35.9	30.5	2.5	901	37.0	24.3	3.3	759	31.0	9.3	4.0				
B女子	641	33.1	10.3	4.4					787	20.4	28.4	4.9	813	21.9	23.6	4.4	862	36.1	24.8	4.7	869	32.1	28.7	2.5	795	33.2	22.5	3.3	653	27.2	7.5	4.0				

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2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	金				土				日				月				火				水				木				金											
朝食	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				パン 水菜・人参のスープ				パン しめじ・葱のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 絹さや・豆腐の味噌汁				パン キャベツ・人参のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 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											
	ベーコンとほうれん草のソテー オムレツ 野菜サラダ ジュース				白身魚フライ ブロッコリーの辛子醤油 納豆 牛乳				ハンバーグ コーン玉葱ソテー 野菜サラダ 牛乳				マカロニミート 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				ミートボール ほうれん草チーズオムレツ 野菜サラダ 牛乳				鶏すき煮 厚焼玉子 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 ジュース											
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				
男子	594	20.3	17.8	4.6	819	27.9	15.7	3.3	683	26.6	27.9	3.4	654	25.1	23.1	4.7	889	31.0	23.9	3.1	674	26.3	26.4	4.5	954	37.4	23.9	3.8	747	23.9	34.1	4.5								
女子	488	16.5	16.0	4.6	713	24.1	13.9	3.3	577	22.8	26.1	3.4	548	21.3	21.3	4.7	783	27.2	22.1	3.1	568	22.5	24.6	4.5	848	33.6	22.1	3.8	641	20.1	32.3	4.5								
昼食	A ツナと水菜の和風パスタ				A ピリ辛クッパ				A 牛丼				A カレーうどん				A チキンソースカツ丼				A 塩ラーメン				A 鶏肉の甘辛丼				A ベーコンピラフ											
	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 しいたけ・玉葱の味噌汁				竹輪天ぷら 黄桃 ご飯				春雨の和え物 ムース ほうれん草・厚揚げの味噌汁				たご焼き りんごゼリー ご飯				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				コーンたっぷりフライ 野菜サラダ コンソメジュリアン											
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
	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	1189	36.9	33.5	3.5	849	24.7	41.0	7.9	820	33.1	20.7	3.9	1141	25.3	31.5	6.5	1175	24.9	32.6	5.5	840	23.0	18.7	8.0	824	34.1	28.2	2.8	936	19.4	39.8	5.6								
A女子	1083	33.1	31.7	3.5	743	20.9	39.2	7.9	714	29.3	18.9	3.9	1035	21.5	29.7	6.5	1069	21.1	30.8	5.5	734	19.2	16.9	8.0	718	30.3	26.4	2.8	830	15.6	38.0	5.6								
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 牛乳				A 豚肉のねぎ塩焼き				A 餃子のパンパンジーソース				A グリルチキン テミグラスソース				A 味噌カツ				A もやしとホルモンの味噌炒め				A 和風ごまハンバーグ				B ポークカレー フライドチキン 野菜サラダ 福神漬け 牛乳											
					B ミックスフライ				B 四川風麻婆豆腐				B 塩麹漬け鶏肉の野菜炒め				B 鱈のごま照焼				B カレイの塩焼き				B 白身魚の磯辺揚げ															
					ポテトのペペロン風 竹輪とキャベツの白ごま和え ご飯 葱・えのきの味噌汁				筍の中華炒め キムチ ご飯 中華スープ				里芋のそぼろあん 野菜サラダ ご飯 大根・なめこの味噌汁				肉団子と大根の煮物 ごぼうのピリ辛和え ご飯 麩・玉葱の味噌汁				かぼちゃのいとこ煮 野菜サラダ ご飯 しめじ・葱の味噌汁				あんかけ豆腐 野菜サラダ ご飯 豆腐・水菜の味噌汁															
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
	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	1040	34.6	44.3	4.3	946	25.3	31.0	3.9	882	18.8	23.9	4.9	896	33.7	20.4	3.8	985	26.1	26.4	4.5	767	19.9	9.7	3.5	955	29.9	30.5	4.9	914	27.7	33.5	3.0								
A女子	934	30.8	42.5	4.3	840	21.5	29.2	3.9	776	15.0	22.1	4.9	790	29.9	18.6	3.8	879	22.3	24.6	4.5	661	16.1	7.9	3.5	849	26.1	28.7	4.9	808	23.9	31.7	3.0								
B男子					978	19.9	30.5	3.4	875	28.3	27.5	4.8	803	29.3	11.1	5.1	822	37.1	13.3	3.9	724	31.9	3.5	3.9	877	33.0	23.9	2.4												
B女子					872	16.1	28.7	3.4	769	24.5	25.7	4.8	697	25.5	9.3	5.1	716	33.3	11.5	3.9	618	28.1	1.7	3.9	771	29.2	22.1	2.4												

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 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	土				日				月				火				水				木				金							
朝食	ごはん キャベツ・油揚げの味噌汁				パン ベーコン・玉葱のスープ				パン ジュリアン野菜スープ ジャム・マーガリン				ごはん 清まし汁				パン キャベツ・人参のスープ ジャム・マーガリン				ごはん 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							
	さんまの塩焼き 小松菜のわさび醤油 納豆 牛乳				玉子そぼろ炒め 茄子のチリソース 野菜サラダ 牛乳				ベーコン・野菜ソテー トマトスクランブル パンブキンサラダ 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 ジュース							
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	869	34.2	22.9	2.3	743	26.0	37.0	3.1	726	27.2	33.0	4.2	849	32.0	16.5	4.4	720	21.8	32.2	4.1	911	31.3	24.0	3.3	572	19.7	16.6	4.4				
女子	763	30.4	21.1	2.3	637	22.2	35.2	3.1	620	23.4	31.2	4.2	743	28.2	14.7	4.4	614	18.0	30.4	4.1	805	27.5	22.2	3.3	466	15.9	14.8	4.4				
昼食	A 豚丼				A クリームシチュー				A 冷やしたぬきそば				A ブルコギ風丼				A とんこつラーメン				A 鶏肉きんぴら丼				A ミートパスタ							
	温泉玉子 大根と蒸し鶏のマヨ和え 竹輪・葱の味噌汁				たまごサラダフライ 野菜サラダ ごはん・パン				ささみしそ巻きフライ おくらおろし 混ぜごはん				小松菜のお浸し フルーツカクテル しめじ・葱の味噌汁				餃子 ピーチゼリー ごはん				切干大根のコールスローサラダ 青りんごゼリー 心のり・葱の味噌汁				コロック 野菜サラダ ごはん・パン キャベツ・コーンのスープ							
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	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	862	35.6	27.0	3.7	993	28.2	27.8	4.1	952	29.2	20.1	4.3	674	22.1	10.5	3.9	842	24.4	18.5	3.9	894	23.4	18.3	3.6	994	24.7	19.7	3.9				
A女子	756	31.8	25.2	3.7	887	24.4	26.0	4.1	846	25.4	18.3	4.3	568	18.3	8.7	3.9	736	20.6	16.7	3.9	788	19.6	16.5	3.6	888	20.9	17.9	3.9				
B男子																																
B女子																																
夕食	A 豚焼肉				A 豚肉の粗挽きペッパー焼				A チキンカツ				A 豚肉の味噌漬焼き				A 鶏肉の照焼ソース				A 揚げ鶏のタルタルソース				キーマカレー アメリカンドック 野菜サラダ 福神漬 牛乳							
	B サーモンのパン粉焼き がんと野菜の煮物 オクラのお浸し ごはん ごぼう・人参の味噌汁				B シーフードフライ 厚揚げとじゃが芋の韓国風煮 ほうれん草のピーナッツ和え ごはん 葱・若布の味噌汁				B 豆腐ハンバーグ 肉団子と里芋の煮物 ブロッコリーの辛子マヨ和え ごはん にら・玉子の味噌汁				B カキフライ つきこんときのこのピリ辛炒め 野菜サラダ ごはん なめこ・葱の味噌汁				B 鱈のフリット ジンジャーソース 大根のそぼろあん 白菜のお浸し ごはん 小松菜・豆腐の味噌汁				B 鯖の味噌煮 かぼちゃの含め煮 野菜サラダ ごはん えのき・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	810	25.9	18.7	4.2	856	29.3	21.3	3.6	1001	32.7	29.5	2.9	899	31.8	26.1	3.4	978	34.4	24.9	5.6	894	30.5	23.2	2.8	1136	32.6	42.5	3.5				
A女子	704	22.1	16.9	4.2	750	25.5	19.5	3.6	895	28.9	27.7	2.9	793	28.0	24.3	3.4	872	30.6	23.1	5.6	788	26.7	21.4	2.8	1030	28.8	40.7	3.5				
B男子	767	28.1	13.8	2.7	911	26.5	22.6	4.2	1037	32.7	36.3	5.7	788	16.7	18.2	2.7	820	26.8	13.5	5.6	926	28.2	27.5	3.2								
B女子	661	24.3	12.0	2.7	805	22.7	20.8	4.2	931	28.9	34.5	5.7	682	12.9	16.4	2.7	714	23.0	11.7	5.6	820	24.4	25.7	3.2								



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