

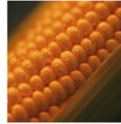
# 令和2年 8月献立



日曜日	8月1日 土				8月2日 日				8月3日 月				8月4日 火				8月5日 水				8月6日 木				8月7日 金				8月8日 土							
朝食	ご飯 キャベツ・人参の味噌汁				パン 豆腐・葱の生姜スープ ジャム・マーガリン				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				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							
	にしんの甘露煮 五目旨煮 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				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							
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	782	25.8	17.7	2.6	1011	34.3	56.8	5.7	739	25.3	37.3	4.3	824	31.5	19.2	2.9	669	25.8	26.1	4.9	954	37.4	23.9	3.8	697	18.9	26.5	4.3	849	33.8	21.2	1.8				
女子	676	22.0	15.9	2.6	905	30.5	55.0	5.7	633	21.5	35.5	4.3	718	27.7	17.4	2.9	563	22.0	24.3	4.9	848	33.6	22.1	3.8	591	15.1	24.7	4.3	743	30.0	19.4	1.8				
昼食	A 親子丼				A ポークハヤシ				A 冷やしきつねうどん				A 炒飯				A 味噌ラーメン				A ガバオ風丼				A ベーコンとキャベツのペペロンチーノ											
	豚肉野菜巻きフライ 小松菜の胡麻和え なめこ・葱の味噌汁				かぼちゃ挽肉フライ 野菜サラダ ジュース				なめたけおろし たいやき 混ぜご飯				春巻 ナムル 中華スープ				棒餃子 アセロラゼリー ご飯				野菜サラダ エクレア コンソメジュリアン				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	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	903	35.3	28.4	4.6	1038	22.9	31.6	2.9	869	21.9	6.7	5.7	906	20.9	38.6	4.8	897	27.1	17.9	7.0	829	30.9	24.7	4.5	1256	26.3	51.6	3.7								
A女子	797	31.5	26.6	4.6	932	19.1	29.8	2.9	763	18.1	4.9	5.7	800	17.1	36.8	4.8	791	23.3	16.1	7.0	723	27.1	22.9	4.5	1150	22.5	49.8	3.7								
B男子																																				
B女子																																				
夕食	A 豚肉の生姜焼き				A メンチカツ				A カツ皿				A 豚肉のポークチャップ風				A ヒレカツ				A 麻婆豆腐				キーマカレー コロック 野菜サラダ 福神漬け 牛乳											
	B サバの竜田揚げ にら玉炒め きゅうりと若布の酢の物 ご飯 チンゲン菜・牛輪の味噌汁				B カレーの煮付け 野菜サラダ ご飯 豚汁				B サーモンの塩麹揚げ そぼろ肉じゃが 野菜サラダ ご飯 もずく・小松菜の味噌汁				B ミックスフライ かぼちゃのいとこ煮 野菜サラダ ご飯 麩・油揚げの味噌汁				B ぶりの照り焼き 大根と油揚げの煮物 野菜サラダ ご飯 ふのり・玉葱の味噌汁				B アジフライ 根菜の煮物 青菜と白菜のポン酢和え ご飯 焙煎のりの味噌汁															
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	933	32.3	29.1	4.3	935	25.8	28.7	2.2	937	26.8	23.3	3.8	1030	34.7	27.7	4.6	921	32.0	24.8	2.8	954	35.5	25.4	6.9	1256	26.3	51.6	2.5								
A女子	827	28.5	27.3	4.3	829	22.0	26.9	2.2	831	23.0	21.5	3.8	924	30.9	25.9	4.6	815	28.2	23.0	2.8	848	31.7	23.6	6.9	1150	22.5	49.8	2.5								
B男子	1066	34.2	40.5	3.8	711	34.7	7.1	3.1	826	38.1	11.8	2.3	942	20.5	21.2	3.7	921	37.3	26.3	4.1	917	32.9	21.1	3.9												
B女子	960	30.4	38.7	3.8	605	30.9	5.3	3.1	720	34.3	10.0	2.3	836	16.7	19.4	3.7	815	33.5	24.5	4.1	811	29.1	19.3	3.9												


閉寮日

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 8月献立



日	8月9日	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日																
曜日	日	月	火	水	木	金	土	日																
朝食								<div data-bbox="1944 539 2040 804" data-label="Text"> <h2>開寮日</h2> </div>																
米養価																								
男子																								
女子																								
昼食																								
米養価																								
A男子																								
A女子																								
B男子																								
B女子																								
夕食								<div data-bbox="1935 1075 2051 1214" data-label="Text"> <p>ポークカレー ハムカツ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳</p> </div>																
米養価								<table border="1"> <tr> <th>熱量 kcal</th> <th>蛋白質 g</th> <th>脂質 g</th> <th>塩分 g</th> </tr> <tr> <td>1017</td> <td>28.3</td> <td>36.2</td> <td>3.9</td> </tr> <tr> <td>911</td> <td>24.5</td> <td>34.4</td> <td>3.9</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	1017	28.3	36.2	3.9	911	24.5	34.4	3.9				
熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g																					
1017	28.3	36.2	3.9																					
911	24.5	34.4	3.9																					
A男子																								
A女子																								
B男子																								
B女子																								



# 令和2年 8月献立



日曜日	8月17日 月				8月18日 火				8月19日 水				8月20日 木				8月21日 金				8月22日 土				8月23日 日				8月24日 月							
朝食	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 大根・大根葉の味噌汁				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				パン 水菜・人参のスープ ジャム・マーガリン				パン しめじ・葱のスープ ジャム・マーガリン							
	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				ホックの塩焼き ひじき煮 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 オムレツ 野菜サラダ ジュース				白身魚フライ さつま揚げと根菜の合わせ煮 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							
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	714	27.4	33.6	4.2	774	29.5	14.8	3.6	720	21.8	32.2	4.1	913	31.4	24.0	3.2	594	20.3	17.8	4.6	837	27.8	16.6	3.2	683	26.6	27.9	3.4	654	25.1	23.1	4.7				
女子	608	23.6	31.8	4.2	668	25.7	13.0	3.6	614	18.0	30.4	4.1	807	27.6	22.2	3.2	488	16.5	16.0	4.6	731	24.0	14.8	3.2	577	22.8	26.1	3.4	548	21.3	21.3	4.7				
昼食	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				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							
	根菜バーグ 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油和え 混ぜご飯				野菜サラダ フルーツカクテル 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 ワッフル 若布・玉葱の味噌汁				いわし青のりフライ 野菜サラダ ご飯・パン 玉子・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 プリン 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
A男子	855	27.3	7.9	7.1	973	28.9	37.1	4.3	849	28.6	14.0	7.4	868	26.5	21.3	4.9	1249	44.3	37.4	3.4	849	24.7	41.0	7.9	820	33.1	20.7	3.9	1184	26.2	33.7	6.6				
A女子	749	23.5	6.1	7.1	867	25.1	35.3	4.3	743	24.8	12.2	7.4	762	22.7	19.5	4.9	1143	40.5	35.6	3.4	743	20.9	39.2	7.9	714	29.3	18.9	3.9	1078	22.4	31.9	6.6				
B男子																																				
B女子																																				
夕食	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 とんかつ				チキンカレー フランクフルト 野菜サラダ 福神漬 牛乳				A 豚肉のねぎ塩焼き				A 餃子のパンバンジーソース				A グリルチキン デミグラスソース							
	B 鶏すき煮豆腐 ピーマン炒め 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 もやしとメンマの和え物 ご飯 はんぺん・葱の味噌汁				B サンマフライ 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 ご飯 焙煎のりの味噌汁				B 白身魚の香草焼き 金平ごぼう 白菜のお浸し ご飯 ふき・油揚げの味噌汁								B ミックスフライ ポテトのペペロン風 竹輪とキャベツの白ごま和え ご飯 ほうれん草・えのきの味噌汁				B 四川風麻婆豆腐 筍の中華炒め キムチ ご飯 中華スープ				B 塩麹漬け鶏肉の野菜炒め 里芋のそぼろあん 野菜サラダ ご飯 大根・なめこの味噌汁							
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	862	27.1	20.1	2.8	816	35.2	17.2	3.6	891	26.7	25.2	4.7	858	21.8	20.5	3.5	1040	34.6	44.3	4.3	951	26.1	31.0	4.0	882	18.8	23.9	4.9	896	33.7	20.4	3.8				
A女子	756	23.3	18.3	2.8	710	31.4	15.4	3.6	785	22.9	23.4	4.7	752	18.0	18.7	3.5	934	30.8	42.5	4.3	845	22.3	29.2	4.0	776	15.0	22.1	4.9	790	29.9	18.6	3.8				
B男子	942	36.3	23.6	4.6	994	36.1	31.5	2.7	859	26.8	18.8	4.0	765	31.6	9.3	4.9					982	20.7	30.5	3.5	882	18.8	23.9	4.8	803	29.3	11.1	5.1				
B女子	836	32.5	21.8	4.6	888	32.3	29.7	2.7	753	23.0	17.0	4.0	659	27.8	7.5	4.9					876	16.9	28.7	3.5	776	15.0	22.1	4.8	697	25.5	9.3	5.1				

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 8月献立



日曜日	8月25日				8月26日				8月27日				8月28日				8月29日				8月30日				8月31日							
曜日	火				水				木				金				土				日				月							
朝食	ご飯 絹さや・豆腐の味噌汁				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				ご飯 キャベツ・人参の味噌汁				パン 豆腐・葱の生姜スープ ジャム・マーガリン				パン コーン・玉葱のスープ ジャム・マーガリン							
	鯖の生姜煮 ふきと筍の塩金平 納豆 牛乳				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 野菜炒め 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 パンプキンサラダ 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							
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	889	31.0	23.9	3.1	744	26.8	34.4	4.9	872	27.3	19.4	3.0	786	20.6	29.8	5.4	881	81.2	18.7	2.9	880	28.3	48.7	4.2	741	25.5	37.3	4.3				
女子	783	27.2	22.1	3.1	638	23.0	32.6	4.9	766	23.5	17.6	3.0	680	16.8	28.0	5.4	775	77.4	16.9	2.9	774	24.5	46.9	4.2	635	21.7	35.5	4.3				
昼食	A 鶏肉の甘辛丼				A 塩ラーメン				A チキンソースカツ丼				A ベーコンピラフ				A 豚丼				A 中華丼				A たぬきそば							
	チンゲン菜と若布のチョレギ風 ヤクルト えのき・水菜の味噌汁				たご焼き りんごゼリー ご飯				春雨の和え物 ムース ほうれん草・厚揚げの味噌汁				コーンたっぷりフライ 野菜サラダ コンソメジュリアン				温泉玉子 大根と蒸し鶏のマヨ和え 小松菜・人参の味噌汁				ピーマン肉詰めフライ 黄桃 若布スープ				ささみそ巻きフライ おくらおろし 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	826	34.4	28.2	2.8	840	23.0	18.7	8.0	1040	23.0	24.4	5.3	936	19.4	39.8	5.6	840	33.3	26.6	3.3	838	24.0	24.8	5.2	862	28.7	14.7	4.8				
A女子	720	30.6	26.4	2.8	734	19.2	16.9	8.0	934	19.2	22.6	5.3	830	15.6	38.0	5.6	734	29.5	24.8	3.3	732	20.2	23.0	5.2	756	24.9	12.9	4.8				
B男子																																
B女子																																
夕食	A 味噌カツ				A もやしとホルモンの味噌炒め				A 豚肉の塩麹漬焼き				ポークカレー フライドチキン 野菜サラダ 福神漬 牛乳				A グリルチキンヤンニンソース				A 和風ごまハンバーグ				A チキンカツ							
	B 鱈のごま照焼 ツナじゃが 切干大根の柚子胡椒風味 ご飯 麩・玉葱の味噌汁				B 豆腐ハンバーグ かぼちゃの含め煮 野菜サラダ ご飯 ふのり・葱の味噌汁				B 白身魚の磯辺揚げ あんかけ豆腐 野菜サラダ ご飯 白菜・人参の味噌汁								B シーフードフライ がんもどきと野菜の煮物 オクラのお浸し ご飯 とろろ昆布・葱の味噌汁				B カキフライ 豆苗と竹輪の辛子マヨ和え キムチ鍋風汁 ご飯				B カレイの塩焼き 肉団子と里芋の煮物 パンサンスー 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	974	25.4	23.2	3.8	712	17.8	9.5	2.9	922	36.1	26.1	2.6	914	27.7	33.5	3.0	920	32.4	27.7	4.1	1056	32.5	39.0	4.8	995	32.1	25.6	3.3				
A女子	868	21.6	21.4	3.8	606	14.0	7.7	2.9	816	32.3	24.3	2.6	808	23.9	31.7	3.0	814	28.6	25.9	4.1	950	28.7	37.2	4.8	889	28.3	23.8	3.3				
B男子	811	36.4	10.1	3.3	885	25.5	23.2	4.9	866	31.6	23.1	2.4					884	26.0	21.9	3.4	940	25.0	28.7	2.8	815	36.5	12.5	4.3				
B女子	705	32.6	8.3	3.3	779	21.7	21.4	4.9	760	27.8	21.3	2.4					778	22.2	20.1	3.4	834	21.2	26.9	2.8	709	32.7	10.7	4.3				

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