



令和2年 9月献立



日曜日	9月1日 火				9月2日 水				9月3日 木				9月4日 金				9月5日 土				9月6日 日				9月7日 月				9月8日 火			
朝食	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				パン ベーコン・玉葱のスープ ジャム・マーガリン				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			
	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				若鶏のレモンバジル風 ほうれん草とマカロニのクリーム煮 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 ひじき煮 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
男子	790	34.4	14.0	2.5	672	26.0	26.1	4.4	954	37.4	23.9	3.8	697	18.9	26.5	4.3	849	33.8	21.2	1.8	873	31.5	43.7	6.9	714	27.4	33.6	4.2	774	29.5	14.8	3.6
女子	684	30.6	12.2	2.5	566	22.2	24.3	4.4	848	33.6	22.1	3.8	591	15.1	24.7	4.3	743	30.0	19.4	1.8	767	27.7	41.9	6.9	608	23.6	31.8	4.2	668	25.7	13.0	3.6
昼食	A 鶏肉きんぴら丼				A 味噌チャーシューメン				A そぼろ丼				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			
	大学芋 キャベツとコーンのマヨ和え 焙煎のりの味噌汁				揚げ餃子 ヨーグルト ご飯				白菜の中華和え グレーゼリー 高野豆腐・水菜の味噌汁				クロック エクレア 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				なめだけおろし 杏仁フルーツ 混ぜご飯				揚げシューマイ 野菜サラダ 中華スープ			
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	998	24.3	23.5	3.7	954	27.4	23.1	6.7	625	13.7	11.4	1.9	933	25.6	20.7	4.8	878	26.4	29.3	4.5	1038	44.0	59.4	5.3	899	19.9	12.6	5.5	899	22.7	32.7	4.3
A女子	892	20.5	21.7	3.7	848	23.6	21.3	6.7	519	9.9	9.6	1.9	827	21.8	18.9	4.8	772	22.6	27.5	4.5	932	40.2	57.6	5.3	793	16.1	10.8	5.5	793	18.9	30.9	4.3
B男子																																
B女子																																
夕食	A グリルチキンデミグラスソース				A 豚肉のポークチャップ風				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			
	B 白身魚のフリットジンジャーソース				B アジフライ				B サーモンの味噌漬け焼き				野菜サラダ 福神漬 牛乳				B カレーの唐揚げ				B 焼き豆腐の四川あん				B 白身魚のコーンマヨ焼き				B 鯖のごま照り焼き			
	五目炒り豆腐 野菜サラダ ご飯 しめじ・葱の味噌汁				かぼちゃのそぼろあん きゅうりと若布の酢の物 ご飯 玉葱・油揚げの味噌汁				厚揚げの煮付 オクラのゆかり和え ご飯 若布・大根葉の味噌汁				つきこんとときのこのピリ辛炒め 青菜と白菜のポン酢和え ご飯 玉葱・水菜の味噌汁				おくらとめかぶ ご飯 豚汁				ピーマン炒め 野菜サラダ ご飯 厚揚げ・玉葱の味噌汁				そぼろ肉じゃが キャベツの粒マスタード和え ご飯 ふのり・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	34.9	21.2	3.1	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	1488	46.1	34.2	2.4	901	28.6	22.9	2.6	906	26.3	24.3	3.7
A女子	773	31.1	19.4	3.1	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	1382	42.3	32.4	2.4	795	24.8	21.1	2.6	800	22.5	22.5	3.7
B男子	846	22.0	17.9	3.1	961	36.9	22.5	3.2	937	45.7	20.1	6.6					1173	36.5	9.2	3.9	1345	38.4	24.4	3.0	1060	31.2	40.7	2.8	953	31.4	30.8	3.1
B女子	740	18.2	16.1	3.1	855	33.1	20.7	3.2	831	41.9	18.3	6.6					1067	32.7	7.4	3.9	1239	34.6	22.6	3.0	954	27.4	38.9	2.8	847	27.6	29.0	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



令和2年 9月献立



日曜日	9月9日				9月10日				9月11日				9月12日				9月13日				9月14日				9月15日				9月16日							
曜日	水				木				金				土				日				月				火				水							
朝食	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 小松菜のミルクスープ ジャム・マーガリン				ご飯 絹さや・豆腐の味噌汁				パン ほうれん草・コーンのカレースープ ジャム・マーガリン							
	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				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				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							
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	720	21.8	32.2	4.1	913	31.4	24.0	3.2	570	19.2	16.7	4.4	837	27.8	16.6	3.2	683	26.6	27.9	3.4	654	25.1	23.1	4.7	889	31.0	23.9	3.1	744	26.8	34.4	4.9				
女子	614	18.0	30.4	4.1	807	27.6	22.2	3.2	464	15.4	14.9	4.4	731	24.0	14.8	3.2	577	22.8	26.1	3.4	548	21.3	21.3	4.7	783	27.2	22.1	3.1	638	23.0	32.6	4.9				
昼食	A とんこつ醤油ラーメン				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							
	棒ぎょうざ フルーチェ ご飯				ほうれん草のピーナッツ和え 飲むヨーグルト 麩・玉葱の味噌汁				クロック 野菜サラダ ご飯・パン コーンスープ				根菜バーグ キャベツと蒸し鶏の辛子醤油 豆腐・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				小松菜のわさび醤油 プリン 油揚げ・玉葱の味噌汁				シュウマイ ぶどうゼリー 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	1115	28.5	40.0	6.8	862	24.3	22.0	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	1025	30.2	39.3	5.2	849	28.6	14.0	7.4				
A女子	1009	24.7	38.2	6.8	756	20.5	20.2	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	919	26.4	37.5	5.2	743	24.8	12.2	7.4				
B男子																																				
B女子																																				
夕食	A ハンバーグ 照焼ソース				A 鶏肉の味噌漬け				ビーフカレー 竜田揚げ 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							
	B サンフライ 大根のキムチ煮 野菜サラダ ご飯 小松菜・油揚げの味噌汁				B カレーの煮付 里芋と竹輪の煮物 ナムル ご飯 もずく・葱の味噌汁								B 麻婆茄子 にら玉炒め 野菜サラダ ご飯 チンゲン菜・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 山くらげとちやしのピリ辛和え ご飯 豆苗・竹輪の味噌汁				B 鶏すき煮豆腐 ほうれん草と玉子の炒め 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 いんげんとハムの胡麻マヨ和え ご飯 はんぺん・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・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	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
A男子	1005	28.4	35.5	5.5	971	38.9	26.8	4.9	1044	30.3	43.4	3.2	967	27.3	34.1	2.7	928	32.3	30.4	4.2	899	32.8	24.6	2.7	852	38.8	19.6	3.8	893	25.8	28.3	3.4				
A女子	899	24.6	33.7	5.5	865	35.1	25.0	4.9	938	26.5	41.6	3.2	861	23.5	32.3	2.7	822	28.5	28.6	4.2	793	29.0	22.8	2.7	746	35.0	17.8	3.8	787	22.0	26.5	3.4				
B男子	925	26.6	25.9	3.6	767	37.7	8.9	5.1					898	24.5	30.2	4.9	919	25.7	25.4	4.4	980	41.9	28.1	4.5	1030	39.7	33.9	2.8	921	36.9	26.3	4.0				
B女子	819	22.8	24.1	3.6	661	33.9	7.1	5.1					792	20.7	28.4	4.9	813	21.9	23.6	4.4	874	38.1	26.3	4.5	924	35.9	32.1	2.8	815	33.1	24.5	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