



# 令和2年 10月献立



日曜日	10月1日 木				10月2日 金				10月3日 土				10月4日 日				10月5日 月				10月6日 火				10月7日 水				10月8日 木																																																																																																			
朝食	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・人参の味噌汁				パン 水菜・人参のスープ ジャム・マーガリン				パン 小松菜・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・コーンのカレースープ ジャム・マーガリン				ご飯 みつば・油揚げの味噌汁																																																																																																			
	赤魚の塩焼き 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				シウマイ 野菜炒め 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	834	30.7	18.1	2.7	570	19.2	16.7	4.4	831	27.6	16.6	3.2	683	26.6	27.9	3.4	655	25.0	23.1	4.7	878	29.7	23.3	3.2	744	26.8	34.4	4.9	887	28.1	20.8	3.0	728	26.9	16.3	2.7	464	15.4	14.9	4.4	725	23.8	14.8	3.2	577	22.8	26.1	3.4	549	21.2	21.3	4.7	772	25.9	21.5	3.2	638	23.0	32.6	4.9	781	24.3	19.0	3.0																																																																
昼食	A 肉ごぼう丼				A 和風きのこパスタ				A 親子丼				A ポークハヤシ				A きつねうどん				A 鶏肉金平丼				A 味噌ラーメン				A 炒飯																																																																																																			
	オクラのお浸し お月見デザート チンゲン菜・竹輪の味噌汁				目玉焼きフライ 野菜サラダ ご飯・パン 水菜・若布のスープ				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				コロッケ 野菜サラダ ジュース				竹輪の磯辺揚げ 白菜のお浸し 混ぜご飯				きゅうりと若布の酢の物 ムース 麩・もやしの味噌汁				棒餃子 アセロラゼリー ご飯				春巻 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	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	898	25.4	15.3	5.1	995	26.8	23.5	4.0	923	41.9	26.7	5.4	995	39.9	54.5	5.2	799	23.2	6.9	6.2	1077	26.7	29.7	3.9	913	27.3	21.6	7.0	845	16.9	34.0	3.9	792	21.6	13.5	5.1	889	23.0	21.7	4.0	817	38.1	24.9	5.4	889	36.1	52.7	5.2	693	19.4	5.1	6.2	971	22.9	27.9	3.9	807	23.5	19.8	7.0	739	13.1	32.2	3.9																																																																
A女子																																																																																																																																
B男子																																																																																																																																
B女子																																																																																																																																
夕食	A ハンバーグペッパーソース				ビーフカレー フランクフルト				A 鶏肉のチリソース				A メンチカツ				A 豚肉の生姜焼き				A グリルチキン デミグラスソース				A 豚肉の塩麹漬焼き				A とんかつ																																																																																																			
	B サンマフライ かぼちゃの含め煮 野菜サラダ ご飯 もやし・油揚げの味噌汁				野菜サラダ 福神漬 牛乳				B カレイの煮付け そぼろ肉じゃが 小松菜とかまぼこの和え物 ご飯 しめじ・玉葱の味噌汁				B サーモンの味噌漬け焼き もやしとわかめ中華和え ご飯 ちゃんこ鍋風汁				B ミックスフライ 大根と油揚げの煮物 ほうれん草とツナのマヨ和え ご飯 葱・なめこの味噌汁				B マグロカツ 根菜の煮物 ナムル ご飯 高野豆腐・葱の味噌汁				B 麻婆茄子 めかひ奴 野菜サラダ ご飯 玉子・玉葱の味噌汁				B 鯖の七味焼き 厚揚げの煮付 オクラのゆかり和え ご飯 大根・大根葉の味噌汁																																																																																																			
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	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g																																																																																								
A男子	920	23.5	29.1	3.6	964	25.9	40.5	4.3	890	31.7	23.2	2.7	951	27.0	30.3	2.8	967	28.6	35.4	3.8	969	36.3	27.6	4.7	936	38.5	28.3	2.5	923	26.6	21.8	4.2	814	19.7	27.3	3.6	858	22.1	38.7	4.3	784	27.9	21.4	2.7	845	23.2	28.5	2.8	861	24.8	33.6	3.8	863	32.5	25.8	4.7	830	34.7	26.5	2.5	817	22.8	20.0	4.2	834	22.9	17.4	2.5					749	34.7	6.7	4.6	884	44.6	21.1	5.0	986	22.9	34.1	3.4	897	35.0	15.9	5.0	865	24.6	25.7	5.3	991	33.2	32.3	4.3	728	19.1	15.6	2.5					643	30.9	4.9	4.6	778	40.8	19.3	5.0	880	19.1	32.3	3.4	791	31.2	14.1	5.0	759	20.8	23.9	5.3	885	29.4	30.5	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



# 令和2年 10月献立



日曜日	10月9日 金				10月10日 土				10月11日 日				10月12日 月				10月13日 火				10月14日 水				10月15日 木				10月16日 金							
朝食	パン しめじ・葱のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 キャベツ・人参の味噌汁				パン 小松菜・コーンのスープ ジャム・マーガリン				パン 大麦のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 清まし汁				パン 玉葱・豆苗のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 チンゲン菜・油揚げの味噌汁				パン 人参・もやしのスープ ジャム・マーガリン							
	肉団子のチリソース カリフラワーのごま風味和え ポテトサラダ ジュース				にしんの甘露煮 筍の土佐煮 納豆 牛乳				イカリング 茄子のボロネーゼ風 玉子サラダ 牛乳				アスパラベーコンソテー ほうれん草チーズオムレツ 野菜サラダ 牛乳				厚揚げとキャベツの味噌炒め 鶏そぼろ 納豆 牛乳				肉団子の甘酢あん ほうれん草と玉子の炒め 野菜サラダ 牛乳				鯖の竜田揚げ 五目豆 納豆 牛乳				ウインナースクランブル 小松菜とコーンの和え物 パンプキンサラダ 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	529	15.4	20.6	3.6	798	79.9	15.9	2.0	822	25.8	44.7	3.3	848	26.4	22.4	3.7	915	28.8	23.5	2.6	676	29.2	28.2	4.0	986	37.2	30.5	3.1	721	24.1	29.8	3.9				
女子	423	11.6	18.8	3.6	692	76.1	14.1	2.0	716	22.0	42.9	3.3	742	22.6	20.6	3.7	809	25.0	21.7	2.6	570	25.4	26.4	4.0	880	33.4	28.7	3.1	615	20.3	28.0	3.9				
昼食	A ベーコンとキャベツのペペロンチーノ				A 麻婆豆腐丼				A ブルコギ風丼				A かき揚げうどん				A たれカツ丼				A 塩ラーメン				A そばろ丼				A ツナと水菜の Pasta							
	コーンたっぷりフライ 野菜サラダ ご飯・パン コンスープ				いかカツ 野菜サラダ はんぺんスープ				白菜のおかか和え フルーツカクテル 若布・葱の味噌汁				おくらおろし りんごゼリー 混ぜご飯				小松菜のお浸し 飲むヨーグルト 白菜・人参の味噌汁				豚肉野菜巻フライ 杏仁フルーツ ご飯				蒸し鶏と大根のマヨ和え プリン とろろ昆布・葱の味噌汁				玉子サラダフライ 野菜サラダ ご飯・パン キャベツ・人参のスープ							
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	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
A男子	1278	23.1	49.4	2.9	866	29.6	26.9	5.7	678	22.2	10.4	3.3	1060	34.9	39.6	3.5	988	32.4	35.5	4.6	790	21.9	14.9	6.7	690	15.5	13.7	1.8	1180	36.1	34.4	4.0				
A女子	1172	19.3	47.6	2.9	760	25.8	25.1	5.7	572	18.4	8.6	3.3	954	31.1	37.8	3.5	882	28.6	33.7	4.6	684	18.1	13.1	6.7	584	11.7	11.9	1.8	1074	32.3	32.6	4.0				
B男子																																				
B女子																																				
夕食	ポークカレー フライドチキン 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				A ヒレカツ				A 豚肉のねぎ塩焼き				A ハンバーグ 照焼ソース				A 鶏の唐揚げ				A 鶏肉の味噌漬け				A チキンカツ				チキンカレー ハムカツ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳							
					B サーモンの塩麹焼				B 白身魚のコーンマヨ焼き				B 焼き豆腐の四川あん				B 鯖のごま照り焼き				B シーフードフライ				B カレイの塩焼き											
					なら玉 青菜と白菜のボン酢和え ご飯 焙煎のりの味噌汁				ほうれん草のわさび醤油 ご飯 キムチ鍋風汁				ビーフン炒め 野菜サラダ ご飯 心のり・葱の味噌汁				そぼろ肉じゃが 豆苗と竹輪の辛子マヨ和え ご飯 厚揚げ・玉葱の味噌汁				大根のキムチ煮 めかぶオクラ ご飯 小松菜・麩の味噌汁				五目炒り豆腐 いんげんの胡麻和え ご飯 もずく・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	911	27.8	33.5	3.0	944	36.1	26.8	3.5	849	28.5	23.5	4.3	978	28.3	28.3	3.7	1149	40.8	41.5	3.8	985	36.1	29.3	5.3	880	29.0	21.7	2.3	1046	35.2	44.4	4.3				
A女子	805	24.0	31.7	3.0	838	32.3	25.0	3.5	743	24.7	21.7	4.3	872	24.5	26.5	3.7	1043	37.0	39.7	3.8	879	32.3	27.5	5.3	774	25.2	19.9	2.3	940	31.4	42.6	4.3				
B男子					842	43.7	16.1	3.3	1049	35.9	40.1	3.6	1060	31.2	40.7	2.8	1060	34.9	39.6	3.5	978	28.3	28.3	4.8	707	33.7	8.1	3.9								
B女子					736	39.9	14.3	3.3	943	32.1	38.3	3.6	954	27.4	38.9	2.8	954	31.1	37.8	3.5	872	24.5	26.5	4.8	601	29.9	6.3	3.9								

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 10月献立



日	10月17日				10月18日				10月19日				10月20日				10月21日				10月22日				10月23日				10月24日							
曜日	土				日				月				火				水				木				金				土							
朝食	ごはん ほうれん草・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 なめこ・水菜の味噌汁							
	照焼つくね 五目旨煮 納豆 牛乳				茄子のチリソース 玉子そぼろ炒め 野菜サラダ 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				キャベツツナコーン炒め 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				鮭の塩焼き 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	851	28.5	20.4	2.8	790	26.9	41.3	3.9	741	25.5	37.3	4.3	824	31.5	19.2	2.9	674	26.7	26.1	4.6	858	29.3	21.6	2.3	697	18.9	26.5	4.3	782	34.8	13.4	2.0				
女子	745	24.7	18.6	2.8	684	23.1	39.5	3.9	635	21.7	35.5	4.3	718	27.7	17.4	2.9	568	22.9	24.3	4.6	752	25.5	19.8	2.3	591	15.1	24.7	4.3	676	31.0	11.6	2.0				
昼食	A 中華丼				A 牛丼				A かき玉うどん				A のり弁風丼				A とんこつ醤油ラーメン				A ピビンバ丼				A ナポリタン				A 豚丼							
	ピーマン肉詰めフライ 野菜サラダ 中華コーンスープ				温泉玉子 小松菜の胡麻和え 水菜・玉葱の味噌汁				大学芋 なめ茸おろし 混ぜご飯				チンゲン菜と若布のチョコレキ風 ヤクルト 白菜・しいたけの味噌汁				メンチカツ 黄桃 ご飯				温泉玉子 ワッフル 若布・玉葱の味噌汁				コロック 野菜サラダ ご飯・パン コンソメジュリアン				温泉玉子 大根と蒸し鶏のマヨ和え 竹輪・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	810	24.5	23.6	4.2	784	25.6	32.7	7.6	900	20.1	7.6	7.1	763	19.7	16.9	5.5	948	25.9	28.5	6.5	868	26.5	21.3	4.9	1095	26.1	25.0	4.2	862	35.6	27.0	3.7				
A女子	704	20.7	21.8	4.2	678	21.8	30.9	7.6	794	16.3	5.8	7.1	657	15.9	15.1	5.5	842	22.1	26.7	6.5	762	22.7	19.5	4.9	989	22.3	23.2	4.2	756	31.8	25.2	3.7				
B男子																																				
B女子																																				
夕食	A 餃子のパンバンジーソース				A 豚肉の甘辛焼き				A ささみマヨカツ				A 鶏肉のペッパーソース				A ハンバーグデミグラスソース				A 豚肉のポークチャップ風				A キーマカレー				A 揚げ鶏のタルタルソース							
	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 いわしと鮭のフライ 長芋とオクラの青しそ風味 ご飯 けんちん汁				B 白身魚の香草焼き かぼちゃのいとこ煮 白菜のおかか和え ご飯 しめじ・玉葱の味噌汁				B カレイの唐揚げ 大根のそぼろあん 野菜サラダ ご飯 はんぺん・葱の味噌汁				B ミックスフライ つきこんときのこのピリ辛炒め 切干大根の中華和え ご飯 焙煎のりの味噌汁				B 鶏すき煮豆腐 ツナじゃが 野菜サラダ ご飯 ふき・油揚げの味噌汁				B 竜田揚げ 野菜サラダ 福神漬 牛乳				B ぶりの照焼 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							
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	879	19.0	24.1	4.9	814	33.4	16.3	2.6	906	29.6	17.1	3.7	907	30.4	26.1	4.7	897	24.0	27.6	4.2	970	33.3	28.5	3.8	1024	31.4	41.0	3.2	1159	39.4	44.7	4.1				
A女子	773	15.2	22.3	4.9	708	29.6	14.5	2.6	800	25.8	15.3	3.7	801	26.6	24.3	4.7	791	20.2	25.8	4.2	864	29.5	26.7	3.8	918	27.6	39.2	3.2	1053	35.6	42.9	4.1				
B男子	872	28.5	27.7	4.8	918	28.7	22.8	2.2	880	34.0	14.4	4.7	736	32.8	7.0	5.1	916	19.7	24.9	3.9	938	37.4	23.1	4.6					988	35.3	31.2	4.4				
B女子	766	24.7	25.9	4.8	812	24.9	21.0	2.2	774	30.2	12.6	4.7	630	29.0	5.2	5.1	810	15.9	23.1	3.9	832	33.6	21.3	4.6					882	31.5	29.4	4.4				

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 10月献立



日	10月25日				10月26日				10月27日				10月28日				10月29日				10月30日				10月31日			
曜日	日				月				火				水				木				金				土			
朝食	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				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			
	若鶏のレモンバジル風 ほうれん草とマカロニのソテー 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				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 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			
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
男子	772	34.0	33.6	4.2	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	570	19.2	16.7	4.4	837	27.8	16.6	3.2
女子	666	30.2	31.8	4.2	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	464	15.4	14.9	4.4	731	24.0	14.8	3.2
昼食	A クリームシチュー				A カレーうどん				A ロコモコ丼				A 黒醤油ラーメン				A デミカツ丼				A ハロウィンメニュー ミートスパゲッティー				A ピリ辛クッパ			
	たまごサラダフライ 野菜サラダ ご飯・パン				ほうれん草のなめたけ和え プリンタルト ご飯				春雨の和え物 ぶどうゼリー もやし・油揚げの味噌汁				揚げ焼売 蒸し鶏とキャベツの辛子醤油和え ご飯				ほうれん草のピーナッツ和え フルーチェ 若布・玉葱の味噌汁				かぼちゃクロック 野菜サラダ ハロウィンデザート ご飯・パン 人参・ほうれん草のスープ				チキンカツ 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
A男子	993	28.2	27.8	4.1	1127	24.4	32.8	6.0	839	26.3	25.6	5.2	870	28.1	18.1	7.7	868	26.5	21.3	4.9	1133	27.7	25.8	3.3	784	25.6	32.7	7.6
A女子	887	24.4	26.0	4.1	1021	20.6	31.0	6.0	733	22.5	23.8	5.2	764	24.3	16.3	7.7	762	22.7	19.5	4.9	1027	23.9	24.0	3.3	678	21.8	30.9	7.6
B男子																												
B女子																												
夕食	A カツ皿				A グリルチキンオニオンソース				A 豚肉の味噌漬け				A もやしとホルモンの味噌炒め				A 肉豆腐				A ポークカレー アメリカンドッグ				A 牛南蛮焼き			
	B 麻婆茄子 野菜サラダ ご飯 豚汁				B 塩麹漬け鶏肉の野菜炒め キムチ奴 野菜サラダ ご飯 大根・なめこの味噌汁				B 鱈のこま照焼 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				B 白身魚の磯辺揚げ あんかけ豆腐 野菜サラダ ご飯 チンゲン菜・竹輪の味噌汁				B 鯖の唐揚げ 里芋のそぼろあん 野菜サラダ ご飯 ごぼう・人参の味噌汁				B 野菜サラダ 福伸漬け 牛乳				B 豆腐ハンバーグ がんもと野菜の煮物 オクラのお浸し ご飯 豆腐・水菜の味噌汁			
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
A男子	915	28.4	23.8	3.7	832	32.7	20.6	3.0	1031	37.5	31.3	4.8	757	24.3	13.0	3.6	938	35.5	17.6	4.8	905	27.2	33.5	3.0	820	34.7	17.0	3.4
A女子	809	24.6	22.0	3.7	726	28.9	18.8	3.0	925	33.7	29.5	4.8	651	20.5	11.2	3.6	832	31.7	15.8	4.8	799	23.4	31.7	3.0	714	30.9	15.2	3.4
B男子	862	22.5	24.8	4.9	747	28.9	12.5	3.9	822	37.1	13.3	3.9	891	34.4	23.5	2.9	985	30.5	31.1	4.5					912	29.0	26.3	5.4
B女子	756	18.7	23.0	4.9	641	25.1	10.7	3.9	716	33.3	11.5	3.9	785	30.6	21.7	2.9	879	26.7	29.3	4.5					806	25.2	24.5	5.4



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