



令和2年 11月献立



日	11月1日				11月2日				11月3日				11月4日				11月5日				11月6日				11月7日				11月8日			
曜日	日				月				火				水				木				金				土				日			
朝食	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 高野豆腐・三つ葉の味噌汁				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			
	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 ポテトサラダ 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			
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	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	878	28.2	19.8	3.0	613	17.0	20.6	3.6	881	81.2	18.7	2.9	822	25.8	44.7	3.3
女子	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	772	24.4	18.0	3.0	507	13.2	18.8	3.6	775	77.4	16.9	2.9	716	22.0	42.9	3.3
昼食	A 牛丼				A 愛知 きしめん				A 鶏肉の甘辛丼				A 広島 尾道ラーメン				A チキンソースカツ丼				A 塩バスタ				A 豚丼				A 中華丼			
	温泉玉子 小松菜の胡麻和え しいたけ・玉葱の味噌汁				茄子の肉詰めフライ プリン 混ぜご飯				チンゲン菜と若布のチョレギ風 オレンジゼリー えのき・水菜の味噌汁				たご焼き りんごゼリー ご飯				ナムル 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 ご飯・パン				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 ぶどうゼリー 若布スープ			
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	820	33.1	20.7	3.9	920	23.1	14.4	5.2	828	35.1	28.2	2.8	874	25.6	18.0	8.1	1043	26.0	28.0	5.9	1036	32.0	19.2	7.5	840	33.3	26.6	3.3	822	24.8	24.7	5.2
A女子	714	29.3	18.9	3.9	814	19.3	12.6	5.2	722	31.3	26.4	2.8	768	21.8	16.2	8.1	937	22.2	26.2	5.9	930	28.2	17.4	7.5	734	29.5	24.8	3.3	716	21.0	22.9	5.2
B男子																																
B女子																																
夕食	A メンチカツ				A 豚肉のフォンドヴォーソース				A 味噌カツ				A 豚肉の生姜焼き				A ミックスグリル				ビーフカレー フライドチキン 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				A ささみチーズカツ				A 和風ごまハンバーグ			
	B サーモン塩麹焼き もやしと若布の中華和え ご飯 ちゃんこ鍋風汁				B 白身魚のフリットジンジャーソース 厚揚げとじゃが芋の韓国風煮 野菜サラダ ご飯 大根・なめこの味噌汁				B 赤魚の照焼 金平ごぼう 切干大根の柚子胡椒風味 ご飯 麩・玉葱の味噌汁				B シーフードフライ かぼちゃの含め煮 オクラのお浸し ご飯 心のり・葱の味噌汁				B カレイの煮付け 根菜の煮物 野菜サラダ ご飯 白菜・人参の味噌汁				B 麻婆茄子 にら玉 野菜サラダ 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							
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	27.0	30.3	2.8	918	43.7	24.6	2.4	925	21.9	21.5	3.5	853	24.2	20.6	3.5	903	31.5	22.3	3.7	929	26.0	35.8	3.4	905	33.4	24.4	2.9	1035	32.5	38.4	5.4
A女子	845	23.2	28.5	2.8	812	39.9	22.8	2.4	819	18.1	19.7	3.5	747	20.4	18.8	3.5	797	27.7	20.5	3.7	823	22.2	34.0	3.4	799	29.6	22.6	2.9	929	28.7	36.6	5.4
B男子	823	41.3	13.9	2.3	814	25.4	14.0	4.3	770	29.3	8.0	4.4	881	24.4	19.6	3.2	739	31.5	5.5	4.8					885	23.7	28.6	5.0	919	25.0	28.1	3.5
B女子	717	37.5	12.1	2.3	708	21.6	12.2	4.3	664	25.5	6.2	4.4	775	20.6	17.8	3.2	633	27.7	3.7	4.8					779	19.9	26.8	5.0	813	21.2	26.3	3.5

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 11月献立



日	11月9日				11月10日				11月11日				11月12日				11月13日				11月14日				11月15日				11月16日											
曜日	月				火				水				木				金				土				日				月											
朝食	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・豆苗の味噌汁 ジャム・マーガリン				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				ご飯 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				ご飯 コーン・玉葱のスープ ジャム・マーガリン											
	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				ウイナースクランブル 小松菜コーンの和え物 パンキンサラダ ジュース				照焼つくね 五目旨煮 納豆 牛乳				茄子のチリソース 野菜のガーリック炒め 野菜サラダ 牛乳				ウイナー 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	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g				
男子	673	25.6	26.6	3.9	915	28.8	23.5	2.6	676	29.2	28.2	4.0	986	37.2	30.5	3.4	721	24.1	29.8	3.9	851	28.5	20.4	2.8	788	25.0	40.8	4.4	741	25.5	37.3	4.3								
女子	567	21.8	24.8	3.9	809	25.0	21.7	2.6	570	25.4	26.4	4.0	880	33.4	28.7	3.4	615	20.3	28.0	3.9	745	24.7	18.6	2.8	682	21.2	39.0	4.4	635	21.7	35.5	4.3								
昼食	A たぬきそば				A 鶏肉きんぴら丼				A 札幌 味噌ラーメン				A ピビンバ丼				A 和風きのこスパゲッティ				A 麻婆豆腐丼				A ポークハヤシ				A かき揚げうどん											
	ささみしそ巻きフライ おくらおろし 混ぜご飯				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 エクレア ご飯				温泉玉子 コーンたっぷりフライ 若布・葱の味噌汁				コロック 野菜サラダ はんぺん・葱のスープ ご飯・パン				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											
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	862	28.7	14.7	4.8	998	24.3	23.5	3.7	957	27.1	25.3	6.8	884	25.4	23.8	5.6	958	23.2	18.7	3.7	878	26.4	29.3	4.5	1038	44.0	59.4	5.3	899	19.9	12.6	5.5								
A女子	756	24.9	12.9	4.8	892	20.5	21.7	3.7	851	23.3	23.5	6.8	778	21.6	22.0	5.6	852	19.4	16.9	3.7	772	22.6	27.5	4.5	932	40.2	57.6	5.3	793	16.1	10.8	5.5								
B男子																																								
B女子																																								
夕食	A チキンカツ				A グリルチキンペッパーソース				A 豚肉のポークチャップ風				A とんかつ				チキンカレー				A 牛南蛮焼き				A 鶏の唐揚げ				A ヒレカツ											
	B カレイの塩焼き				B 白身魚の磯辺揚げ				B アジフライ				B サーモンの味噌漬け焼き				ハムカツ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				B カレイの唐揚げ				B 焼き豆腐の四川あん				B 白身魚のコーンマヨ焼き											
肉団子と里芋の煮物 パンサンスー ご飯 玉葱・油揚げの味噌汁				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 にら・玉子の味噌汁				厚揚げの煮付 オクラのゆかり和え ご飯 白菜・大根葉の味噌汁				つきこんとときのこのピリ辛炒め 青菜と白菜のボン酢和え 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																
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	973	29.3	24.2	3.1	903	31.6	30.0	2.7	1046	41.1	30.7	4.4	924	26.8	21.8	4.2	1096	35.0	42.3	4.2	1361	29.2	29.7	4.3	1489	46.2	34.2	3.1	901	28.6	22.9	2.6								
A女子	867	25.5	22.4	3.1	797	27.8	28.2	2.7	940	37.3	28.9	4.4	818	23.0	20.0	4.2	990	31.2	40.5	4.2	1255	25.4	27.9	4.3	1383	42.4	32.4	3.1	795	24.8	21.1	2.6								
B男子	794	33.7	11.1	4.2	864	31.8	24.8	1.9	941	35.5	21.5	3.4	932	44.9	20.0	6.5					1181	38.0	8.9	4.2	1346	38.4	24.4	3.8	1060	31.2	40.7	2.8								
B女子	688	29.9	9.3	4.2	758	28.0	23.0	1.9	835	31.7	19.7	3.4	826	41.1	18.2	6.5					1075	34.2	7.1	4.2	1240	34.6	22.6	3.8	954	27.4	38.9	2.8								

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 11月献立



日	11月17日				11月18日				11月19日				11月20日				11月21日				11月22日				11月23日				11月24日			
曜日	火				水				木				金				土				日				月				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				鶏肉と厚揚げの塩炒め 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				鯖の塩焼き 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 スバグティサラダ 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	824	31.5	19.2	2.9	674	26.7	26.1	4.6	931	36.2	25.8	2.6	697	18.9	26.5	4.3	782	34.8	13.4	2.0	772	34.0	33.6	4.2	714	27.4	33.6	4.2	774	29.5	14.8	3.6
女子	718	27.7	17.4	2.9	568	22.9	24.3	4.6	825	32.4	24.0	2.6	591	15.1	24.7	4.3	676	31.0	11.6	2.0	666	30.2	31.8	4.2	608	23.6	31.8	4.2	668	25.7	13.0	3.6
昼 食	A 佐賀 シシリアンライス				A 塩ラーメン				A 岐阜 あんかけカツ丼				A ベーコンとキャベツのペペロンチーノ				A 親子丼				A 肉ごぼう丼				A かき玉うどん				A そばろ丼			
	玉子焼き 青りんごゼリー 中華スープ				棒ぎょうざ プリンタルト ご飯				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				玉子サラダフライ 野菜サラダ ご飯・パン コーンスープ				かぼちゃ挽肉フライ キャベツと蒸し鶏の辛子醤油 豆腐・葱の味噌汁				根菜バーグ オクラの胡麻和え 若布・葱の味噌汁				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			
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	860	22.8	35.4	5.1	908	24.8	24.8	7.2	1143	35.1	44.6	3.8	1296	24.9	52.4	3.1	989	39.9	30.7	5.3	861	27.0	15.7	5.3	842	22.1	9.9	6.8	677	14.6	12.1	2.3
A女子	754	19.0	33.6	5.1	802	21.0	23.0	7.2	1037	31.3	42.8	3.8	1190	21.1	50.6	3.1	883	36.1	28.9	5.3	755	23.2	13.9	5.3	736	18.3	8.1	6.8	571	10.8	10.3	2.3
B男子																																
B女子																																
夕 食	A もやしとホルモン味噌炒め				A ハンバーグ 照焼ソース				A 鶏肉の味噌漬け				A キーマカレー				A 牛カツ				A 豚肉の甘辛炒め				A ささみマヨカツ				A 鶏肉の照焼ソース			
	B 鯖のごま照り焼き				B サンマフライ				B ミックスフライ				B 竜田揚げ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				B 豆腐ハンバーグ				B いわしと鯖のフライ				B 鱈のみりん焼き				B 鯖の味噌煮			
	そばろ肉じゃが キャベツの粒マスタード和え ご飯 心のり・葱の味噌汁				大根のキムチ煮 野菜サラダ ご飯 小松菜・油揚げの味噌汁				里芋と竹輪の煮物 ナムル ご飯 もすく・葱の味噌汁				なら玉炒め 野菜サラダ ご飯 チンゲン菜・油揚げの味噌汁				長芋とオクラの青しそ風味 ご飯 けんちん汁				筍の土佐煮 野菜サラダ ご飯 しめじ・玉葱の味噌汁				キムチ奴 いんげんとハムの胡麻マヨ和え ご飯 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
A男子	778	20.5	13.5	3.9	1005	28.4	35.5	5.5	971	38.9	26.8	4.9	1075	35.5	45.9	2.7	850	29.4	22.2	2.4	814	33.4	16.3	2.6	808	27.9	17.0	2.3	1016	39.8	29.3	4.8
A女子	672	16.7	11.7	3.9	899	24.6	33.7	5.5	865	35.1	25.0	4.9	969	31.7	44.1	2.7	744	25.6	20.4	2.4	708	29.6	14.5	2.6	702	24.1	15.2	2.3	910	36.0	27.5	4.8
B男子	959	31.3	31.1	3.7	925	26.6	25.9	3.6	956	25.3	25.5	4.4					952	31.5	32.9	4.8	911	29.0	23.1	3.0	755	36.5	7.3	1.2	994	37.1	33.5	4.5
B女子	853	27.5	29.3	3.7	819	22.8	24.1	3.6	850	21.5	23.7	4.4					846	27.7	31.1	4.8	805	25.2	21.3	3.0	649	32.7	5.5	1.2	888	33.3	31.7	4.5

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 11月献立



日	11月25日				11月26日				11月27日				11月28日				11月29日				11月30日							
曜日	水				木				金				土				日				月							
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・玉葱のスープ 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				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							
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	720	21.8	32.2	4.1	834	30.7	18.1	2.7	570	19.2	16.7	4.4	837	27.8	16.6	3.2	683	26.6	27.9	3.4	655	25.0	23.1	4.7				
女子	614	18.0	30.4	4.1	728	26.9	16.3	2.7	464	15.4	14.9	4.4	731	24.0	14.8	3.2	577	22.8	26.1	3.4	549	21.2	21.3	4.7				
昼食	A 東京 煮干しラーメン				A 新潟 たれカツ丼				A ツナと水菜の和風パスタ				A バラ焼き丼				A ピリ辛クッパ				A カレーうどん							
	シュウマイ ヨーグルト ご飯				白菜の中華和え アセロラゼリー もやし・人参の味噌汁				イカカツ 野菜サラダ ご飯・パン きのこスープ				小松菜の胡麻和え フルーツカクテル 水菜・玉葱の味噌汁				メンチカツ 野菜サラダ				竹輪天ぷら 黄桃 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
A男子	878	30.0	15.5	7.4	982	29.0	38.4	4.7	1184	37.3	33.5	3.5	782	25.2	18.7	3.3	849	24.7	41.0	7.9	1141	25.3	31.5	6.5				
A女子	772	26.2	13.7	7.4	876	25.2	36.6	4.7	1078	33.5	31.7	3.5	676	21.4	16.9	3.3	743	20.9	39.2	7.9	1035	21.5	29.7	6.5				
B男子																												
B女子																												
夕食	A ハンバーグデミグラスソース				A 鶏肉のチリソース				B ポークカレー フランクフルト 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				A 餃子のパンパンジーソース				A カツ皿				A 揚げ鶏のタルタルソース							
	B 塩麹漬け鶏肉の野菜炒め 大根と油揚げの煮物 野菜サラダ ご飯 麩・玉葱の味噌汁				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				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 ふりの照り焼き 野菜サラダ ご飯 石狩汁				B 鯖の七味焼き 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
A男子	893	25.8	28.3	3.4	844	27.7	22.8	1.8	951	27.5	38.2	4.0	882	18.8	23.9	4.9	896	32.0	21.7	4.0	1101	40.8	34.4	4.7				
A女子	787	22.0	26.5	3.4	738	23.9	21.0	1.8	845	23.7	36.4	4.0	776	15.0	22.1	4.9	790	28.2	19.9	4.0	995	37.0	32.6	4.7				
B男子	793	29.6	16.4	4.1	759	31.0	9.3	4.0					875	28.3	27.5	4.8	887	40.9	22.3	4.1	949	30.8	28.4	3.9				
B女子	687	25.8	14.6	4.1	653	27.2	7.5	4.0					769	24.5	25.7	4.8	781	37.1	20.5	4.1	843	27.0	26.6	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