



令和3年 3月献立



日曜日	3月1日 月				3月2日 火				3月3日 水				3月4日 木				3月5日 金				3月6日 土				3月7日 日				3月8日 月							
朝食	パン 大麦のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 ごぼう・油揚げの味噌汁				パン 玉葱・豆苗のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 清まし汁				パン しめじ・玉葱のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 ほうれん草・人参の味噌汁				ご飯 豆腐・葱の味噌汁				パン 玉子・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				さんまの生姜煮 さつま揚げと根菜の煮物 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 ふぎと湯葉の煮物 納豆 牛乳				ハム入りスクランブル 小松菜コーンの和え物 スパゲティサラダ ジュース				にしんの甘露煮 五目旨煮 納豆 牛乳				野菜炒め 鶏そぼろ 納豆 牛乳				白身魚フライ コーンソテー 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	882	31.2	21.2	3.0	676	29.2	28.2	4.0	895	34.1	25.5	3.1	653	23.7	24.7	3.9	842	81.3	17.9	2.6	788	25.0	40.8	4.4	757	29.6	35.3	4.6				
女子	567	21.8	24.8	3.9	776	27.4	19.4	3.0	570	25.4	26.4	4.0	789	30.3	23.7	3.1	547	19.9	22.9	3.9	736	77.5	16.1	2.6	682	21.2	39.0	4.4	651	25.8	33.5	4.6				
昼食	A きつねうどん				A 鶏肉金平丼				A 醤油ラーメン				A 牛丼				A ツナと水菜の和風パスタ				A 味噌チキンカツ丼				A ブルコギ風丼				A たぬきそば							
	いかカツ 白菜のお浸し 混ぜご飯				春雨の和え物 大学芋 麩・もやし味噌汁				揚げ餃子 ぶどうゼリー ご飯				温泉玉子 野菜サラダ 白菜・人参味噌汁				コーンたっぷりフライ 野菜サラダ ご飯・パン ポテト・ベーコン味噌汁				切干大根 杏仁フルーツ はんぺん・玉葱味噌汁				白菜のおかか和え りんごゼリー 若布・葱味噌汁				おくらおろし オレンジゼリー 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
A男子	1004	27.3	20.9	6.6	968	23.6	16.8	3.6	868	25.3	17.7	6.9	806	32.4	20.1	3.5	1208	37.2	32.9	3.9	944	27.3	22.2	3.2	700	24.2	14.1	3.3	741	20.5	7.4	4.2				
A女子	898	23.5	19.1	6.6	862	19.8	15.0	3.6	762	21.5	15.9	6.9	700	28.6	18.3	3.5	1102	33.4	31.1	3.9	838	23.5	20.4	3.2	594	20.4	12.3	3.3	635	16.7	5.6	4.2				
B男子																																				
B女子																																				
夕食	A 豚肉の塩麹漬け焼				A チキンカツ				A グリルチキンテミグラスソース				A ヒレカツ				ポークカレー アメリカンドッグ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				A ミックスフライ				A とんかつ											
	B カキフライ				B サーモンのタルタル焼き				B シーフードフライ				B ぶりの照り焼き								B 鯖の七味焼き				B カレイの甘酢あん											
朝食	大根と竹輪のみそだれ ほうれん草とかまぼこのわさび風味和え ご飯				五目豆 豆苗と竹輪のナムル ご飯				めかぶ奴 チンゲン菜と若布のチョレギ風 ご飯				かぼちゃの含め煮 オクラのお浸し ご飯				小松菜のピーナッツ和え ご飯				とろろ昆布・葱味噌汁				バンサンスー ご飯 豚汁											
	葱・なめこの味噌汁				高野豆腐・葱味噌汁				玉子・玉葱味噌汁				大根・麩味噌汁																							
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	915	36.6	23.7	3.7	953	32.8	23.4	3.1	918	37.2	29.0	3.5	888	29.0	18.7	2.6	1090	29.1	37.7	4.1	944	36.1	26.8	3.5	1403	31.0	29.4	3.2								
A女子	809	32.8	21.9	3.7	847	29.0	21.6	3.1	812	33.4	27.2	3.5	782	25.2	16.9	2.6	984	25.3	35.9	4.1	838	32.3	25.0	3.5	1297	27.2	27.6	3.2								
B男子	821	21.5	16.9	4.0	828	31.3	19.2	3.2	952	30.6	29.0	3.9	888	34.2	20.2	4.0					962	35.5	35.7	3.7	1415	42.1	19.6	3.2								
B女子	715	17.7	15.1	4.0	722	27.5	17.4	3.2	846	26.8	27.2	3.9	782	30.4	18.4	4.0					856	31.7	33.9	3.7	1309	38.3	17.8	3.2								

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