



令和3年 5月献立



日曜日	5月1日 土				5月2日 日				5月3日 月				5月4日 火				5月5日 水				5月6日 木				5月7日 金				5月8日 土							
朝食	ご飯 麩・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 若布・大根葉の味噌汁				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							
	鮭の塩焼き 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 スパゲティサラダ 牛乳				ホッケの塩焼き ひじき玉子 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 ミートオムレツ 野菜サラダ ジュース				白身魚フライ ふきと筍の塩金平 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	788	35.2	13.5	2.0	772	34.0	33.6	4.2	714	27.4	33.6	4.2	866	32.5	23.3	3.8	720	21.8	32.2	4.1	913	31.4	24.0	3.2	570	19.2	16.7	4.4	844	27.8	18.6	3.2				
女子	682	31.4	11.7	2.0	666	30.2	31.8	4.2	608	23.6	31.8	4.2	760	28.7	21.5	3.8	614	18.0	30.4	4.1	807	27.6	22.2	3.2	464	15.4	14.9	4.4	738	24.0	16.8	3.2				
昼食	A 親子丼				A 焼き飯				A 肉うどん				A 天丼				A 味噌ラーメン				A 鶏肉金平丼				A ベーコンとキャベツのペペロンチーノ				A 麻婆豆腐丼							
	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				春巻 野菜サラダ 中華スープ				温泉玉子 竹輪の磯辺揚げ 混ぜご飯				菜の花の辛子和え みかん缶 麩・三つ葉の清まし汁				棒餃子 杏仁フルーツ ご飯				きゅうりと若布の酢の物 ムース 厚揚げ・もやしの味噌汁				コーンたっぷりフライ 野菜サラダ ご飯・パン コーンスープ				いかカツ 野菜サラダ はんぺんスープ							
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	923	41.9	26.7	5.4	852	18.1	34.1	3.9	1075	41.6	25.6	4.3	858	24.3	22.0	4.3	929	26.4	21.8	7.0	1077	26.8	30.2	3.9	1278	23.1	49.4	2.9	866	29.6	26.9	5.7				
A女子	817	38.1	24.9	5.4	746	14.3	32.3	3.9	969	37.8	23.8	4.3	752	20.5	20.2	4.3	823	22.6	20.0	7.0	971	23.0	28.4	3.9	1172	19.3	47.6	2.9	760	25.8	25.1	5.7				
B男子																																				
B女子																																				
夕食	A 牛カツ				A 揚げ鶏の香味たれ				A グリルチキン デミグラスソース				A メンチカツ				A 鶏肉のチリソース				A 豚肉の生姜焼き				A 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 チキンカツ							
	B カレイの煮付け				B サーモンのタルタル焼き				B マグロ南蛮カツ				B 鯖の七味焼き				B 麻婆茄子				B ミックスフライ								B サーモンの塩麹焼							
朝食	そぼろ肉じゃが 菜の花とかまぼこの和え物 ご飯 心のり・玉葱の味噌汁				もやしとわかめ中華和え ご飯 豚汁				大根と油揚げの煮物 ほうれん草とツナのマヨ和え ご飯 豆苗・はんぺんの味噌汁				里芋の味噌だれ ナムル ご飯 高野豆腐・葱の味噌汁				五目炒り豆腐 野菜サラダ ご飯 玉子・玉葱の味噌汁				かぼちゃの含め煮 オクラのおかか和え ご飯 小松菜・人参の味噌汁				にら玉 青菜と白菜のポン酢和え ご飯 ふき・油揚げの味噌汁											
	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	855	27.7	16.3	3.5	1011	42.4	27.0	4.3	970	36.3	34.4	3.3	965	26.0	29.9	3.8	882	33.8	27.1	1.8	853	24.1	20.6	3.4	911	27.8	33.5	3.0	1135	43.0	44.4	3.2				
A女子	749	23.9	14.5	3.5	905	38.6	25.2	4.3	864	32.5	32.6	3.3	859	22.2	28.1	3.8	776	30.0	25.3	1.8	747	20.3	18.8	3.4	805	24.0	31.7	3.0	1029	39.2	42.6	3.2				
B男子	749	34.5	6.6	4.7	778	29.3	17.5	2.3	898	35.1	22.7	3.6	958	32.1	33.0	3.7	895	25.1	28.3	5.0	872	18.4	19.4	3.0					855	42.9	17.8	3.0				
B女子	643	30.7	4.8	4.7	672	25.5	15.7	2.3	792	31.3	20.9	3.6	852	28.3	31.2	3.7	789	21.3	26.5	5.0	766	14.6	17.6	3.0					749	39.1	16.0	3.0				

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



令和3年 5月献立



日曜日	5月9日				5月10日				5月11日				5月12日				5月13日				5月14日				5月15日				5月16日			
朝食	パン 水菜・人参のスープ ジャム・マーガリン ロースハム コーン玉葱ソテー 野菜サラダ 牛乳				パン 小松菜・玉葱のスープ ジャム・マーガリン マカロニミート かにかま玉子ロール 野菜サラダ 牛乳				ご飯 清まし汁 鯖の生姜煮 さつま揚げと根菜の合わせ煮 納豆 牛乳				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 ジャーマンポテト スクランブルエッグ 野菜サラダ 牛乳				ご飯 油揚げ・豆腐の味噌汁 シュウマイ 野菜炒め 納豆 牛乳				パン ベーコン・ポテトのスープ 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 パンプキンサラダ ジュース				ご飯 キャベツ・人参の味噌汁 にしんの甘露煮 切干大根 納豆 牛乳				パン 小松菜・コーンのスープ ジャム・マーガリン チキンナゲット 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	696	32.3	30.0	4.0	655	25.0	23.1	4.7	871	29.7	21.3	3.1	744	26.8	34.4	4.9	901	29.4	21.7	3.0	567	17.3	21.8	3.8	881	81.2	18.7	2.9	896	25.9	51.8	3.9
女子	590	28.5	28.2	4.0	549	21.2	21.3	4.7	765	25.9	19.5	3.1	638	23.0	32.6	4.9	795	25.6	19.9	3.0	461	13.5	20.0	3.8	775	77.4	16.9	2.9	790	22.1	50.0	3.9
昼食	A ブルコギ風丼				A かき揚げうどん				A 新潟 たれカツ丼				A 塩ラーメン				A そばろ丼				A ツナと水菜のパスタ				A 中華丼				A 牛丼			
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	685	22.3	10.5	3.3	884	20.9	12.4	5.5	975	30.9	36.9	4.6	833	23.0	16.9	6.8	632	15.4	11.4	1.7	1180	36.1	34.4	4.0	810	24.5	23.6	4.2	820	33.1	20.7	3.9
A女子	579	18.5	8.7	3.3	778	17.1	10.6	5.5	869	27.1	35.1	4.6	727	19.2	15.1	6.8	526	11.6	9.6	1.7	1074	32.3	32.6	4.0	704	20.7	21.8	4.2	714	29.3	18.9	3.9
B男子																																
B女子																																
夕食	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 ヒレカツ				A チキンカレー				A 餃子のパンパンソース				A 豚肉の甘辛焼き			
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	849	28.5	23.5	4.3	904	23.4	28.5	4.5	1160	40.2	40.5	4.9	980	35.7	29.3	5.4	895	29.6	20.5	2.7	1103	35.5	42.3	4.2	879	19.0	24.1	4.9	814	33.4	16.3	2.6
A女子	743	24.7	21.7	4.3	798	19.6	26.7	4.5	1054	36.4	38.7	4.9	874	31.9	27.5	5.4	789	25.8	18.7	2.7	997	31.7	40.5	4.2	773	15.2	22.3	4.9	708	29.6	14.5	2.6
B男子	823	22.6	20.0	3.4	848	26.3	22.4	3.6	1211	36.3	47.9	4.7	973	28.0	28.2	4.9	691	31.5	5.2	3.3					872	28.5	27.7	4.8	918	28.7	22.8	2.2
B女子	717	18.8	18.2	3.4	742	22.5	20.6	3.6	1105	32.5	46.1	4.7	867	24.2	26.4	4.9	585	27.7	3.4	3.3					766	24.7	25.9	4.8	812	24.9	21.0	2.2

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3年 5月献立



日	5月17日				5月18日				5月19日				5月20日				5月21日				5月22日				5月23日				5月24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 チンゲン菜・油揚げの味噌汁				パン 玉葱・豆苗の味噌汁 ジャム・マーガリン				ご飯 清まし汁				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				パン 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 枝豆コンソテー 野菜サラダ ジュース				照焼つくね 笹かまぼこ 納豆 牛乳				ハンバーグ 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	931	29.7	25.0	2.5	676	29.2	28.2	4.0	970	36.4	29.1	3.2	730	26.8	31.4	3.4	819	29.8	18.5	2.8	764	32.2	35.1	5.1	741	25.5	37.3	4.3				
女子	567	21.8	24.8	3.9	825	25.9	23.2	2.5	570	25.4	26.4	4.0	864	32.6	27.3	3.2	624	23.0	29.6	3.4	713	26.0	16.7	2.8	658	28.4	33.3	5.1	635	21.7	35.5	4.3				
昼食	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 ビビンバ丼				A ナポリタン				A 豚丼				A クリームシチュー				A カレーうどん							
	大学芋 おくらおろし 混ぜご飯				チンゲン菜と若布のチョコレギ風 ヤクルト 白菜・しいたけの味噌汁				メンチカツ ぶどうゼリー ご飯				温泉玉子 ワッフル 若布・玉葱の味噌汁				コロッケ 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				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							
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	878	19.3	7.5	5.8	763	19.7	16.9	5.5	932	26.8	28.4	6.5	868	26.5	21.3	4.9	1095	26.1	25.0	4.2	862	35.6	27.0	3.7	993	28.2	27.8	4.1	1127	24.4	32.8	6.0				
A女子	772	15.5	5.7	5.8	657	15.9	15.1	5.5	826	23.0	26.6	6.5	762	22.7	19.5	4.9	989	22.3	23.2	4.2	756	31.8	25.2	3.7	887	24.4	26.0	4.1	1021	20.6	31.0	6.0				
B男子																																				
B女子																																				
夕食	A 味噌カツ				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 豚肉の塩麹漬				ポークハヤシ 竜田揚げ 野菜サラダ 福神漬 牛乳				A 揚げ鶏のタルタルソース				A カツ皿				A グリルチキンオニオンソース							
	B 白身魚の香草焼き				B サンマフライ				B ミックスフライ				B 白身魚の甘酢あん								B ぶりの照焼				B 麻婆茄子				B 塩麹漬鶏肉の野菜炒め							
朝食	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				大根のそぼろあん 野菜サラダ ご飯 はんぺん・葱の味噌汁				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				ツナじゃが 野菜サラダ ご飯 ふき・油揚げの味噌汁				ポテトのパペロン風 竹輪とキャベツの白ごま和え ご飯 葱・えのきの味噌汁				キャベツと油揚げの和え物 ご飯 豚汁				ひじき煮 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			
A男子	939	23.7	19.5	4.0	907	30.4	26.1	4.7	897	24.0	27.6	4.2	919	33.7	25.7	2.2	1201	52.0	75.4	5.6	1159	39.4	44.7	4.1	997	31.1	29.8	4.6	803	29.1	19.4	2.8				
A女子	833	19.9	17.7	4.0	801	26.6	24.3	4.7	791	20.2	25.8	4.2	813	29.9	23.9	2.2	1095	48.2	73.6	5.6	1053	35.6	42.9	4.1	891	27.3	28.0	4.6	697	25.3	17.6	2.8				
B男子	880	34.0	14.4	4.7	838	24.9	16.6	4.4	916	19.7	24.9	3.9	847	29.5	11.1	3.3					988	35.3	31.2	4.4	944	25.2	30.7	5.9	717	25.4	11.4	3.6				
B女子	774	30.2	12.6	4.7	732	21.1	14.8	4.4	810	15.9	23.1	3.9	741	25.7	9.3	3.3					882	31.5	29.4	4.4	838	21.4	28.9	5.9	611	21.6	9.6	3.6				

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3年 5月献立



日	5月25日				5月26日				5月27日				5月28日				5月29日				5月30日				5月31日			
曜日	火				水				木				金				土				日				月			
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 清まし汁、又は茶漬				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			
	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				鮭の塩焼き おかか昆布 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 スパゲティサラダ 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	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	811	36.1	13.7	3.1	772	34.0	33.6	4.2	714	27.4	33.6	4.2
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	705	32.3	11.9	3.1	666	30.2	31.8	4.2	608	23.6	31.8	4.2
昼食	A 和風口コモコ丼				A 黒醤油ラーメン				A デミカツ丼				A ミートスパゲッティー				A ピリ辛クッパ				A 肉ごぼう丼				A 愛知 きしめん			
	春雨の和え物 フルーツカクテル もやし・油揚げの味噌汁				揚げ焼売 エクレア 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				コロッケ 野菜サラダ 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				温泉玉子 小松菜の辛子和え しいたけ・玉葱の味噌汁				茄子の肉詰めフライ 菜の花のおろし和え 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
A男子	848	25.3	25.6	5.2	899	26.5	21.4	7.0	806	20.6	20.8	4.7	1087	27.1	25.0	3.3	784	25.6	32.7	7.6	866	28.5	18.2	5.1	859	24.1	12.3	5.2
A女子	742	21.5	23.8	5.2	793	22.7	19.6	7.0	700	16.8	19.0	4.7	981	23.3	23.2	3.3	678	21.8	30.9	7.6	760	24.7	16.4	5.1	753	20.3	10.5	5.2
B男子																												
B女子																												
夕食	A ささみマヨカツ				A 豚キムチ				A 肉豆腐				ビーフカレー アメリカンドッグ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				A 牛南蛮焼き				A とんカツ				A 豚肉の味噌漬け			
	B サーモン塩麹焼き				B 白身魚の磯辺揚げ				B 白身魚のフリットジンジャーソース				B 里芋のそぼろあん 野菜サラダ ご飯				B 豆腐ハンバーグ				B サバの味噌煮				B 鱈の胡麻照り焼き			
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	953	32.0	24.0	4.2	816	30.5	14.1	4.4	938	35.5	17.6	4.8	1105	27.4	39.9	4.4	865	28.6	22.5	3.6	876	26.4	22.9	2.7	948	34.6	26.3	4.0
A女子	847	28.2	22.2	4.2	710	26.7	12.3	4.4	832	31.7	15.8	4.8	999	23.6	38.1	4.4	759	24.8	20.7	3.6	770	22.6	21.1	2.7	842	30.8	24.5	4.0
B男子	885	40.7	15.1	3.7	891	34.4	23.5	2.9	838	26.0	12.7	4.7					912	29.0	26.3	5.4	972	33.7	33.4	3.3	923	30.9	29.2	3.4
B女子	779	36.9	13.3	3.7	785	30.6	21.7	2.9	732	22.2	10.9	4.7					806	25.2	24.5	5.4	866	29.9	31.6	3.3	817	27.1	27.4	3.4

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