



令和3年 6月献立



日	6月1日				6月2日				6月3日				6月4日				6月5日				6月6日				6月7日				6月8日																																				
曜日	火				水				木				金				土				日				月				火																																				
朝食	ご飯 三つ葉・豆腐の味噌汁				パン キャベツ・人参のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 清まし汁				パン ポテト・レタスのスープ 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				ご飯 清まし汁																																				
	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				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 ポテトサラダ ジュース				サーモンフライ さつま揚げと根菜の合わせ煮 納豆 牛乳				ハンバーグ フライドポテト 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																																				
栄養価	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分																									
	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g																					
男子	880	33.7	24.1	3.8	720	21.8	32.2	4.1	846	31.0	18.4	2.8	559	18.7	15.8	4.1	894	29.7	20.2	2.5	732	26.5	30.3	3.4	655	25.0	23.1	4.7	878	29.7	23.3	3.2	774	29.9	22.3	3.8	614	18.0	30.4	4.1	740	27.2	16.6	2.8	453	14.9	14.0	4.1	788	25.9	18.4	2.5	626	22.7	28.5	3.4	549	21.2	21.3	4.7	772	25.9	21.5	3.2	
昼食	A 鶏肉の甘辛丼				A 塩ラーメン				A チキンソースカツ丼				A 塩パスタ				A 豚丼				A 中華丼				A たぬきそば				A 鶏肉きんぴら丼																																				
	白菜のお浸し みかんゼリー えのき・水菜の味噌汁				たこ焼き ぶどうゼリー 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 水菜・玉子のスープ 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 チンゲン菜と若布のチョレギ風 中華スープ				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																																				
栄養価	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分																	
	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g													
A男子	789	34.9	24.0	3.1	840	23.0	18.7	8.0	1043	26.0	28.0	5.9	1081	35.8	22.3	7.6	840	33.3	26.6	3.3	842	24.7	28.8	5.7	862	28.7	14.7	4.8	998	24.3	23.5	3.7	683	31.1	22.2	3.1	734	19.2	16.9	8.0	937	22.2	26.2	5.9	975	32.0	20.5	7.6	734	29.5	24.8	3.3	736	20.9	27.0	5.7	756	24.9	12.9	4.8	892	20.5	21.7	3.7	
A女子	683	31.1	22.2	3.1	734	19.2	16.9	8.0	937	22.2	26.2	5.9	975	32.0	20.5	7.6	734	29.5	24.8	3.3	736	20.9	27.0	5.7	756	24.9	12.9	4.8	892	20.5	21.7	3.7	B男子																																
B女子																																																																	
夕食	A 豚肉の生姜焼き				A 和風ごまハンバーグ				A 鶏肉のチリソース				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 牛カツ				A 鶏肉の塩麹漬				A 豚肉の葱塩焼き				A グリルチキンデミグラスソース																																				
	B シーフードフライ				B 白身魚のフリットジンジャーソース				B サーモンのタルタル焼き								B カレーの煮付け				B カキフライ				B 白身魚のコーンマヨ焼き				B ミックスフライ																																				
栄養価	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分	熱量	蛋白	脂質	塩分																	
	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g	kcal	g	g	g									
A男子	897	24.4	22.9	3.8	931	25.5	26.6	4.8	880	28.5	22.0	3.0	914	27.7	33.5	3.0	837	28.7	20.6	2.5	975	39.1	31.3	3.2	957	27.0	27.6	4.5	810	30.3	20.8	2.3	791	20.6	21.1	3.8	825	21.7	24.8	4.8	774	24.7	20.2	3.0	808	23.9	31.7	3.0	731	24.9	18.8	2.5	869	35.3	29.5	3.2	851	23.2	25.8	4.5	704	26.5	19.0	2.3	
A女子	791	20.6	21.1	3.8	825	21.7	24.8	4.8	774	24.7	20.2	3.0	808	23.9	31.7	3.0	731	24.9	18.8	2.5	869	35.3	29.5	3.2	851	23.2	25.8	4.5	704	26.5	19.0	2.3	B男子	925	24.6	21.9	3.4	792	23.9	11.9	3.7	787	25.2	15.0	3.3					730	35.4	10.9	3.7	919	25.0	28.1	3.5	1157	34.4	44.2	3.8	834	17.9	20.6	2.7
B女子	819	20.8	20.1	3.4	686	20.1	10.1	3.7	681	21.4	13.2	3.3					624	31.6	9.1	3.7	813	21.2	26.3	3.5	1051	30.6	42.4	3.8	728	14.1	18.8	2.7																																	

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 6月献立



日	6月9日				6月10日				6月11日				6月12日				6月13日				6月14日				6月15日				6月16日							
曜日	水				木				金				土				日				月				火				水							
朝食	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 ベーコン・ポテトのスープ 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 もやし・ハムのスープ 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				シュウマイ 野菜炒め 納豆 牛乳				肉団子のチリソース ほうれん草チーズオムレツ 野菜サラダ ジュース				にしんの甘露煮 切干大根 納豆 牛乳				チキンナゲット 茄子のポロネーゼ風 玉子サラダ 牛乳				アスパラベーコンソテー おさつフライ 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							
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	744	26.8	34.4	4.9	878	28.2	19.8	3.0	657	21.5	20.5	4.1	881	81.2	18.7	2.9	881	81.2	18.7	2.9	720	26.9	31.5	4.7	931	29.7	25.0	2.5	676	29.2	28.2	4.0				
女子	638	23.0	32.6	4.9	772	24.4	18.0	3.0	551	17.7	18.7	4.1	775	77.4	16.9	2.9	775	77.4	16.9	2.9	614	23.1	29.7	4.7	825	25.9	23.2	2.5	570	25.4	26.4	4.0				
昼食	A 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 クリームシチュー				A かき揚げうどん				A 佐賀 シシリアンライス				A 塩ラーメン							
	揚げ餃子 りんごゼリー ご飯				温泉玉子 いかカツ 若布・葱の味噌汁				コロッケ 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 ご飯・パン				なめたけおろし 杏仁フルーツ 混ぜご飯				ハッシュドポテト みかん缶 若布スープ				棒ぎょうざ 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	925	26.0	21.6	6.7	895	27.0	25.6	5.3	958	23.2	18.7	3.7	878	26.4	29.3	4.5	878	26.4	29.3	4.5	899	19.9	12.6	5.5	892	17.9	37.7	4.3	908	24.8	24.8	7.2				
A女子	819	22.2	19.8	6.7	789	23.2	23.8	5.3	852	19.4	16.9	3.7	772	22.6	27.5	4.5	772	22.6	27.5	4.5	793	16.1	10.8	5.5	786	14.1	35.9	4.3	802	21.0	23.0	7.2				
B男子																																				
B女子																																				
夕食	A 豚肉のわさび醤油ダレ				A とんかつ				チキンカレー				A 牛南蛮焼き				A 鶏の唐揚げ				A メンチカツ				A もやしとホルモンの味噌炒め				A ハンバーグ 照焼ソース							
	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 鯖のごま照り焼き				B 白身魚の甘酢あん				B サンマフライ							
かぼちゃのそぼろあん きゅうりと若布の酢の物 ご飯				厚揚げの煮付 オクラのゆかり和え ご飯				福神漬け 牛乳				つきこんときのこのピリ辛炒め 青菜と白菜のポン酢和え ご飯				おくらとめかぶ ご飯 豚汁				ピーマン炒め 野菜サラダ ご飯				そぼろ肉じゃが チンゲン菜と竹輪のナムル ご飯				大根のキムチ煮 野菜サラダ ご飯								
にら・玉子の味噌汁				白菜・大根葉の味噌汁								玉葱・水菜の味噌汁				厚揚げ・玉葱の味噌汁				ふのり・葱の味噌汁				小松菜・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	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
A男子	941	35.5	21.5	3.4	924	26.8	21.8	4.2	1106	35.4	42.3	4.2	1106	35.4	42.3	4.2	1361	29.2	29.7	4.3	894	28.0	22.3	2.5	794	20.9	15.2	3.8	1005	28.4	35.5	5.5				
A女子	835	31.7	19.7	3.4	818	23.0	20.0	4.2	1000	31.6	40.5	4.2	1000	31.6	40.5	4.2	1255	25.4	27.9	4.3	788	24.2	20.5	2.5	688	17.1	13.4	3.8	899	24.6	33.7	5.5				
B男子	937	38.6	27.0	2.7	932	44.9	20.0	6.5					1181	38.0	8.9	4.2	876	31.4	23.6	3.8	913	28.7	30.9	2.7	911	31.2	14.1	4.2	925	26.6	25.9	3.6				
B女子	831	34.8	25.2	2.7	826	41.1	18.2	6.5					1075	34.2	7.1	4.2	770	27.6	21.8	3.8	807	24.9	29.1	2.7	805	27.4	12.3	4.2	819	22.8	24.1	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

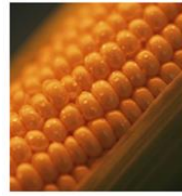


令和3年 6月献立



日曜日	6月17日 木				6月18日 金				6月19日 土				6月20日 日				6月21日 月				6月22日 火				6月23日 水				6月24日 木							
朝食	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				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							
	鯖の竜田揚げ 五目豆 納豆 牛乳				ウイナースクランブル 小松菜とコーンの和え物 パンプキンサラダ ジュース				照焼つくね 笹かまぼこ 納豆 牛乳				ロースハム コーン玉葱ソテー 野菜サラダ 牛乳				ウイナー ハッシュドポテト マカロニサラダ 牛乳				赤魚の塩焼き 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							
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	970	36.4	29.1	3.2	721	24.1	29.8	3.9	819	29.8	18.5	2.8	759	34.8	34.1	4.9	888	27.0	44.1	4.3	771	29.5	13.2	2.5	674	26.7	26.1	4.6	931	36.2	25.8	2.6				
女子	864	32.6	27.3	3.2	615	20.3	28.0	3.9	713	26.0	16.7	2.8	653	31.0	32.3	4.9	782	23.2	42.3	4.3	665	25.7	11.4	2.5	568	22.9	24.3	4.6	825	32.4	24.0	2.6				
昼食	A 天丼				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				A 醤油ラーメン				A 新潟 たれカツ丼							
	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				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				かぼちゃ挽肉フライ 菜の花のおろし和え 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				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							
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	1151	29.2	40.8	4.4	1296	24.9	52.4	3.1	923	41.9	26.7	5.4	935	26.3	19.2	5.0	842	22.1	9.9	6.8	677	14.6	12.1	2.3	878	30.0	15.5	7.4	982	29.0	38.4	4.7				
A女子	1045	25.4	39.0	4.4	1190	21.1	50.6	3.1	817	38.1	24.9	5.4	829	22.5	17.4	5.0	736	18.3	8.1	6.8	571	10.8	10.3	2.3	772	26.2	13.7	7.4	876	25.2	36.6	4.7				
B男子																																				
B女子																																				
夕食	A 鶏肉の味噌漬け				A ポークハヤシ 竜田揚げ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				A ヒレカツ				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				A ハンバーグデミグラスソース				A 豚キムチ							
	B ミックスフライ								B 豆腐ハンバーグ				B いわしと鮭のフライ				B 鱈のみりん焼き				B 鯖の味噌煮				B 塩麹漬け鶏肉の野菜炒め				B 白身魚の香草焼き							
朝食	里芋と竹輪の煮物 ナムル ご飯 もずく・葱の味噌汁				ツナ玉 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				バンバンジー豆腐 もやしと山クラゲのピリ辛和え ご飯 竹輪・葱の味噌汁				大根と油揚げの煮物 野菜サラダ ご飯 麩・玉葱の味噌汁				ツナじゃが 野菜サラダ ご飯 ふき・油揚げの味噌汁											
	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
A男子	971	38.9	26.8	4.9	1207	52.6	75.4	5.6	1004	39.1	33.1	2.7	814	33.4	16.3	2.6	808	27.9	17.0	2.8	1117	41.7	34.4	5.4	893	25.8	28.3	3.4	846	28.0	15.7	3.8				
A女子	865	35.1	25.0	4.9	1101	48.8	73.6	5.6	898	35.3	31.3	2.7	708	29.6	14.5	2.6	702	24.1	15.2	2.8	1011	37.9	32.6	5.4	787	22.0	26.5	3.4	740	24.2	13.9	3.8				
B男子	956	25.3	25.5	4.4					1015	36.6	37.7	5.0	911	29.0	23.1	3.0	755	36.5	7.3	1.2	1096	38.9	38.6	5.0	793	29.6	16.4	4.1	808	34.5	10.9	4.3				
B女子	850	21.5	23.7	4.4					909	32.8	35.9	5.0	805	25.2	21.3	3.0	649	32.7	5.5	1.2	990	35.1	36.8	5.0	687	25.8	14.6	4.1	702	30.7	9.1	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3年 6月献立



日	6月25日				6月26日				6月27日				6月28日				6月29日				6月30日			
曜日	金				土				日				月				火				水			
朝食	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				ご飯 しめじ・葱の味噌汁				パン キャベツ・人参のスープ ジャム・マーガリン			
	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 おかかこんぶ 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				トマトスクランブル スパゲティサラダ 野菜サラダ 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			
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
男子	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	869	32.9	23.3	3.8	720	21.8	32.2	4.1
女子	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	763	29.1	21.5	3.8	614	18.0	30.4	4.1
昼食	A ツナと水菜の和風パスタ				A 牛丼				A ピリ辛クッパ				A カレーうどん				A ブルコギ風丼				A 塩ラーメン			
	チキンカツ 野菜サラダ ご飯・パン きのこスープ				温泉玉子 いんげんとハムの胡麻マヨ和え しいたけ・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				小松菜の辛子和え フルーツカクテル 水菜・玉葱の味噌汁				茄子の肉詰めフライ プリン 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
A男子	1170	39.5	30.5	3.2	930	34.1	32.2	3.9	849	24.7	41.0	7.9	1141	25.3	31.5	6.5	690	22.4	10.5	3.7	853	23.4	19.3	6.9
A女子	1064	35.7	28.7	3.2	824	30.3	30.4	3.9	743	20.9	39.2	7.9	1035	21.5	29.7	6.5	584	18.6	8.7	3.7	747	19.6	17.5	6.9
B男子																								
B女子																								
夕食	ビーフカレー フランクフルト 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				A 餃子のパンバンジーソース				A カツ皿				A 揚げ鶏のタルタルソース				A チキンカツ				A 豚肉の味噌漬け焼き			
					B 四川風麻婆豆腐				B ぶりの照り焼き				B 鯖の七味焼き				B サーモン塩麹焼き				B 白身魚の磯辺揚げ			
					筍の中華炒め キムチ ご飯 中華スープ				野菜サラダ ご飯 ちゃんこ鍋風汁				里芋のそぼろあん 野菜サラダ ご飯 大根・なめこの味噌汁				がんと野菜の煮物 もやしと若布の中華和え ご飯 麩・ほうれん草の味噌汁				厚揚げとじゃが芋の韓国風煮 野菜サラダ ご飯 若布・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
A男子	966	25.8	40.5	4.3	882	18.8	23.9	4.9	915	29.3	24.6	3.2	1101	40.8	34.4	4.7	1089	39.5	38.0	3.4	943	34.5	26.3	4.1
A女子	860	22.0	38.7	4.3	776	15.0	22.1	4.9	809	25.5	22.8	3.2	995	37.0	32.6	4.7	983	35.7	36.2	3.4	837	30.7	24.5	4.1
B男子					875	28.3	27.5	4.8	906	38.1	25.1	3.3	949	30.8	28.4	3.9	809	39.5	11.4	3.3	871	30.0	22.1	2.9
B女子					769	24.5	25.7	4.8	800	34.3	23.3	3.3	843	27.0	26.6	3.9	703	35.7	9.6	3.3	765	26.2	20.3	2.9

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