

# ★ Weekly Menu



日曜日	7月1日 木				7月2日 金				7月3日 土				7月4日 日				7月5日 月				7月6日 火				7月7日 水				7月8日 木							
朝食	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				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							
	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 パンプキンサラダ 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 ホタテ風味フライ 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				シューマイ 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	846	31.0	18.4	2.8	625	19.1	18.8	4.5	947	29.7	26.0	2.5	732	26.5	30.3	3.4	702	25.8	27.7	3.9	878	29.7	23.3	3.2	744	26.8	34.4	4.9	878	28.2	19.8	3.0				
女子	740	27.2	16.6	2.8	519	15.3	17.0	4.5	841	25.9	24.2	2.5	626	22.7	28.5	3.4	596	22.0	25.9	3.9	772	25.9	21.5	3.2	638	23.0	32.6	4.9	772	24.4	18.0	3.0				
昼食	A デミカツ丼				A ベーコンとキャベツのペペロンチーノ				A 豚丼				A 中華丼				A にゅう麺				A 新潟 たれカツ丼				A 味噌ラーメン				A ビビンバ丼							
	ほうれん草のピーナッツ和え ヨーグルト 麩・玉葱の味噌汁				コロケ 野菜サラダ ご飯・パン コーンスープ				温泉玉子 大根と蒸し鶏のマヨ和え 竹輪・葱の味噌汁				ピーマン肉詰めフライ オクラの胡麻和え 若布スープ				豚肉野菜巻きフライ 白菜のお浸し 混ぜご飯 セタゼリー				小松菜のわさび醤油 プリン 油揚げ・玉葱の味噌汁				たこやき りんごゼリー ご飯				温泉玉子 コーンたっぷりフライ とろろ昆布・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	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	熱量 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	24.3	22.0	4.5	1278	22.5	50.4	2.5	862	35.6	27.0	3.7	812	24.7	25.3	5.5	827	23.1	9.0	7.0	1025	30.2	39.3	5.2	931	26.2	21.8	7.9	885	25.4	23.8	5.5				
A女子	756	20.5	20.2	4.5	1172	18.7	48.6	2.5	756	31.8	25.2	3.7	706	20.9	23.5	5.5	721	19.3	7.2	7.0	919	26.4	37.5	5.2	825	22.4	20.0	7.9	779	21.6	22.0	5.5				
B男子																																				
B女子																																				
夕食	A 鶏肉の唐揚げ				ポークカレー 竜田揚げ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				A メンチカツ				A 鶏肉のペッパーソース				A ささみマヨカツ				A 鶏肉の塩麹漬け				A ハンバーグ照焼ソース				A とんかつ							
	B カレーの煮付								B 麻婆茄子				B カキフライ				B サーモンのタルタル焼き				B 白身魚の甘酢あん				B サンマフライ				B 焼き豆腐の四川あん							
ひじき煮 ナムル ご飯 もずく・葱の味噌汁				つきこんときのこのピリ辛炒め 小松菜とかまぼこのわさび風味和え ご飯 ごぼう・人参の味噌汁					竹輪と豆苗の辛子マヨ ご飯 けんちん汁				大根と油揚げの煮物 野菜サラダ ご飯 しめじ・玉葱の味噌汁				筍の土佐煮 きゅうりと若布の酢の物 ご飯 はんぺん・葱の味噌汁				あんかけ豆腐 野菜サラダ ご飯 麩・玉葱の味噌汁				金平ごぼう チンゲン菜と若布のチョレギ風 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	957	36.7	32.7	3.2	1029	32.0	41.1	3.2	898	22.5	26.4	3.8	1014	34.3	38.5	3.1	881	30.4	23.0	2.9	840	33.8	19.6	2.6	925	28.1	28.4	4.8	897	21.9	24.7	3.2				
A女子	851	32.9	30.9	3.2	923	28.2	39.3	3.2	792	18.7	24.6	3.8	908	30.5	36.7	3.1	775	26.6	21.2	2.9	734	30.0	17.8	2.6	819	24.3	26.6	4.8	791	18.1	22.9	3.2				
B男子	698	33.1	8.5	4.3					829	19.7	22.5	6.0	937	23.9	29.7	2.7	764	27.5	18.4	2.3	806	30.6	8.5	3.6	845	26.4	18.8	2.9	911	28.0	27.0	4.1				
B女子	592	29.3	6.7	4.3					723	15.9	20.7	6.0	831	20.1	27.9	2.7	658	23.7	16.6	2.3	700	26.8	6.7	3.6	739	22.6	17.0	2.9	805	24.2	25.2	4.1				

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

# ★ Weekly Menu



日	7月9日				7月10日				7月11日				7月12日				7月13日				7月14日				7月15日				7月16日			
曜日	金				土				日				月				火				水				木				金			
朝食	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 ふのり・葱の味噌汁				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 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 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				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			
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	654	21.4	20.4	4.1	881	81.2	18.7	2.9	896	25.9	51.8	3.9	720	26.9	31.5	4.7	914	29.0	23.3	2.7	676	29.2	28.2	4.0	970	36.4	29.1	3.2	721	24.1	29.8	3.9
女子	548	17.6	18.6	4.1	775	77.4	16.9	2.9	790	22.1	50.0	3.9	614	23.1	29.7	4.7	808	25.2	21.5	2.7	570	25.4	26.4	4.0	864	32.6	27.3	3.2	615	20.3	28.0	3.9
昼食	A ツナと水菜の和風パスタ				A 親子丼				A 麻婆豆腐丼				A カレーうどん				A チキンソースカツ丼				A とんこつ醤油ラーメン				A 鶏肉の甘辛丼				A ミートスパゲティ			
	イカカツ 野菜サラダ ご飯・パン 若布・玉葱のスープ				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				目玉焼きフライ みかん缶 水菜・玉葱のスープ				竹輪天ぷら 黄桃 ご飯				春雨の和え物 ムース 白菜・人参の味噌汁				揚げシューマイ アセロラゼリー ご飯				めかぶとオクラの和え物 ヤクルト 玉葱・玉子の味噌汁				かぼちゃ挽肉フライ 野菜サラダ ご飯・パン コンソメジュリアン			
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	1182	36.8	33.5	3.5	923	41.9	26.7	5.4	858	29.8	27.9	5.5	1141	25.3	31.5	6.5	1168	23.8	32.0	5.4	945	28.4	25.4	6.8	837	37.8	27.2	3.1	765	21.8	16.8	3.2
A女子	1076	33.0	31.7	3.5	817	38.1	24.9	5.4	752	26.0	26.1	5.5	1035	21.5	29.7	6.5	1062	20.0	30.2	5.4	839	24.6	23.6	6.8	731	34.0	25.4	3.1	659	18.0	15.0	3.2
B男子																																
B女子																																
夕食	チキンカレー フランクフルト 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				A 豚肉のわさび醤油たれ				A 牛南蛮				A 和風ごまハンバーグ				A グリルチキンジンジャーソース				A 豚キムチ				A 味噌カツ				ポークハヤシ アメリカンドッグ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳			
					B ミックスフライ				B 豆腐ハンバーグ				B 鯖の味噌煮				B シーフードフライ				B カレーの塩焼き				B 鱈のごま照焼							
				大根のキムチ煮 野菜サラダ ご飯 チンゲン菜・油揚げの味噌汁				オクラのお浸し 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				ツナじゃが ごぼうのピリ辛和え ご飯 麩・玉葱の味噌汁				かぼちゃのいとこ煮 野菜サラダ ご飯 キャベツ・油揚げの味噌汁				バンバンジー豆腐 切干大根の柚子胡椒風味 ご飯 えのき・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	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
A男子	993	28.5	37.1	3.9	955	34.0	32.3	3.6	874	30.5	24.4	3.0	979	28.3	27.5	5.7	921	32.2	23.0	3.9	844	26.7	12.4	4.3	994	28.9	25.6	3.6	1277	50.2	72.1	6.5
A女子	887	24.7	35.3	3.9	849	30.2	30.5	3.6	768	26.7	22.6	3.0	873	24.5	25.7	5.7	815	28.4	21.2	3.9	738	22.9	10.6	4.3	888	25.1	23.8	3.6	1171	46.4	70.3	6.5
B男子					976	22.3	29.6	4.5	921	30.9	28.1	4.4	977	31.5	28.3	4.4	949	25.4	24.3	3.5	743	32.5	5.1	3.9	830	39.9	12.6	3.0				
B女子					870	18.5	27.8	4.5	815	27.1	26.3	4.4	871	27.7	26.5	4.4	843	21.6	22.5	3.5	637	28.7	3.3	3.9	724	36.1	10.8	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

# ★ Weekly Menu



日	7月17日				7月18日				7月19日				7月20日				7月21日				7月22日				7月23日				7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 豆腐・大根葉の味噌汁				パン はんぺん・葱のスープ ジャム・マーガリン				ごはん 清まし汁、又は茶漬							
	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				ウインナー ハッシュドポテト マカロニサラダ 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				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 おかかこんぶ 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	819	29.8	18.5	2.8	759	34.8	34.1	4.9	888	27.0	44.1	4.3	824	31.5	19.2	2.9	674	26.7	26.1	4.6	940	37.4	26.6	2.6	697	18.9	26.5	4.3	811	36.1	13.7	3.1				
女子	713	26.0	16.7	2.8	653	31.0	32.3	4.9	782	23.2	42.3	4.3	718	27.7	17.4	2.9	568	22.9	24.3	4.6	834	33.6	24.8	2.6	591	15.1	24.7	4.3	705	32.3	11.9	3.1				
昼食	A ピリ辛クッパ				A クリームシチュー				A たぬきそば				A プルコギ風丼				A 塩ラーメン				A そばろ丼				A 和風ボンゴレ				A 肉ごぼう丼							
	メンチカツ 野菜サラダ				たまごサラダフライ 野菜サラダ ご飯・パン				白身魚フライ おくらおろし 混ぜご飯				小松菜のお浸し フルーツカクテル しめじ・葱の味噌汁				餃子 ワッフル ご飯				串カツ グレーゼリー とろろ昆布・水菜の味噌汁				コロッケ 野菜サラダ ご飯・パン 若布・玉葱のスープ				野菜サラダ オレンジゼリー ほうれん草・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	849	24.7	41.0	7.9	993	28.2	27.8	4.1	806	25.5	12.0	5.2	674	22.1	10.5	3.9	873	26.1	18.3	7.2	731	18.1	17.6	1.8	942	24.3	17.2	4.5	811	23.2	12.8	4.3				
A女子	743	20.9	39.2	7.9	887	24.4	26.0	4.1	700	21.7	10.2	5.2	568	18.3	8.7	3.9	767	22.3	16.5	7.2	625	14.3	15.8	1.8	836	20.5	15.4	4.5	705	19.4	11.0	4.3				
B男子																																				
B女子																																				
夕食	A 餃子のパンパンソース				A 豚肉の粗挽きペッパー焼				A チキンカツ				A ハンバーグデミソース				A 鶏肉の照焼ソース				A ヒレかつ				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 牛カツ							
	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 アジフライ 竹輪と豆苗のナムル ご飯 キムチ汁				B サーモンのパン粉焼き 肉団子と里芋の煮物 きゅうりと若布の酢の物 ご飯 にら・玉子の味噌汁				B タラの磯辺揚げ 大根のそばろあん 野菜サラダ ご飯 小松菜・油揚げの味噌汁				B 白身魚の南蛮漬け ポテトのパペロン風 白菜のおかか和え ご飯 なめこ・葱の味噌汁				B もつ煮豆腐 厚揚げの煮付 オクラのゆかり和え ご飯 白菜・人参の味噌汁								B 鯖のキムチマヨ焼き かぼちゃの含め煮 菜の花とかまぼこの和え物 ご飯 ふのり・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	882	18.8	23.9	4.9	885	34.8	24.3	3.3	938	32.7	21.9	3.4	914	26.8	26.6	5.4	1001	32.3	30.1	3.7	975	34.0	23.4	4.1	918	25.6	35.8	3.4	801	25.2	12.6	3.4				
A女子	776	15.0	22.1	4.9	779	31.0	22.5	3.3	832	28.9	20.1	3.4	808	23.0	24.8	5.4	895	28.5	28.3	3.7	869	30.2	21.6	4.1	812	21.8	34.0	3.4	695	21.4	10.8	3.4				
B男子	875	28.3	27.5	4.8	915	34.8	22.7	3.8	839	32.8	17.0	3.5	914	32.6	24.5	4.2	825	25.9	15.2	4.4	924	29.5	17.3	6.4					590	30.1	49.5	4.1				
B女子	769	24.5	25.7	4.8	809	31.0	20.9	3.8	733	29.0	15.2	3.5	808	28.8	22.7	4.2	719	22.1	13.4	4.4	818	25.7	15.5	6.4					484	26.3	47.7	4.1				

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



# ★ Weekly Menu



日	7月25日				7月26日				7月27日				7月28日				7月29日				7月30日				7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 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				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			
	ハーブチキン 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				チリコンカーン 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				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	846	38.6	38.0	4.5	639	24.2	28.0	3.3	869	32.9	23.3	3.8	720	21.8	32.2	4.1	846	31.0	18.4	2.8	604	19.0	18.4	4.5	837	27.8	16.6	3.2
女子	740	34.8	36.2	4.5	533	20.4	26.2	3.3	763	29.1	21.5	3.8	614	18.0	30.4	4.1	740	27.2	16.6	2.8	498	15.2	16.6	4.5	731	24.0	14.8	3.2
昼食	A 開花丼				A かき揚げうどん				A 和風ロコモコ丼				A 黒醤油ラーメン				A 鶏肉金平丼				A ナポリタン							
	春巻 野菜サラダ もやし・人参の味噌汁				なめたけおろし 杏仁フルーツ 混ぜご飯				ナムル 大学芋 麩・三つ葉の清まし汁				棒餃子 エクレア 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				チキンカツ 野菜サラダ ご飯・パン コーンスープ							
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
A男子	1016	39.6	37.9	4.4	899	19.9	12.6	5.5	901	27.9	29.6	6.0	887	27.8	21.4	7.3	1077	26.8	30.2	3.9	1155	30.0	25.5	3.0				
A女子	910	35.8	36.1	4.4	793	16.1	10.8	5.5	795	24.1	27.8	6.0	781	24.0	19.6	7.3	971	23.0	28.4	3.9	1049	26.2	23.7	3.0				
B男子																												
B女子																												
夕食	A 豚肉の味噌漬け焼き				A グリルチキン テミグラスソース				A カツ皿				A 鶏肉のチリソース				A 豚肉の生姜焼き				ポークカレー ハムカツ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳							
	B カレイの唐揚げ				B マグロカツ				B 鯖の七味焼き				B サーモンの味噌漬け				B 白身魚のコーンマヨ焼き											
	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 野菜サラダ ご飯 高野豆腐・葱の味噌汁				がんもと野菜の煮物 野菜サラダ ご飯 玉子・玉葱の味噌汁				そばろ肉じゃが オクラのおかか和え ご飯 小松菜・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
A男子	973	37.7	29.5	3.4	970	36.3	34.4	3.3	893	25.6	20.4	3.8	869	32.2	24.6	2.2	907	26.6	24.3	3.5	1014	28.4	36.2	3.9				
A女子	867	33.9	27.7	3.4	864	32.5	32.6	3.3	787	21.8	18.6	3.8	763	28.4	22.8	2.2	801	22.8	22.5	3.5	908	24.6	34.4	3.9				
B男子	767	35.4	11.4	3.4	898	35.1	22.7	3.6	902	28.6	28.3	2.8	884	43.9	20.6	5.3	1095	33.7	40.1	3.0								
B女子	661	31.6	9.6	3.4	792	31.3	20.9	3.6	796	24.8	26.5	2.8	778	40.1	18.8	5.3	989	29.9	38.3	3.0								

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