

# Weekly Menu



日曜日	9月1日 水				9月2日 木				9月3日 金				9月4日 土				9月5日 日				9月6日 月				9月7日 火				9月8日 水							
朝食	パン 玉葱・豆苗のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 三つ葉・麩の味噌汁				パン 人参・もやしのスープ ジャム・マーガリン				ご飯 お茶漬け又は清まし汁				ご飯 玉葱・ふのりの味噌汁				パン ポテト・水菜のスープ 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							
	ハンバーグ フライドポテト 野菜サラダ 牛乳				鯖の西京漬け焼き 五目豆 納豆 牛乳				ホタテ風味フライ スパゲティサラダ 野菜サラダ ジュース				鮭の塩焼き おかか昆布 納豆 牛乳				豚肉とポテト炒め 玉子焼き 納豆 牛乳				ウインナー コーン枝豆ソテー マカロニサラダ 牛乳				焼き鯖 ふきと湯葉の含め煮 納豆 牛乳				ミートボール ほうれん草チーズオムレツ 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	728	25.8	30.2	3.3	888	36.1	20.0	3.0	594	17.1	19.1	2.9	811	36.1	13.7	3.1	855	26.5	18.9	3.8	843	29.7	41.9	4.4	824	31.5	19.2	2.9	677	27.0	26.4	4.6				
女子	622	22.0	28.4	3.3	782	32.3	18.2	3.0	488	13.3	17.3	2.9	705	32.3	11.9	3.1	749	22.7	17.1	3.8	737	25.9	40.1	4.4	718	27.7	17.4	2.9	571	23.2	24.6	4.6				
昼食	A とんこつ醤油ラーメン				A ピビンバ丼				A ナポリタン				A クリームシチュー				A にらそばろ丼				A 愛知 きしめん				A 和風口ココロ丼				A 味噌ラーメン							
	メンチカツ みかんゼリー ご飯				温泉玉子 ワッフル 若布・玉葱の味噌汁				コロック 野菜サラダ ご飯・パン コンソメジュリアン				たまごサラダフライ 野菜サラダ ご飯・パン				温泉玉子 大根とツナのマヨ和え 白菜・油揚げの味噌汁				ほうれん草のなめたけ和え フルーツカクテル 混ぜご飯				きゅうりのアヒラン風 プリンタルト もやし・油揚げの味噌汁				揚げ焼売 エクレア 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	932	26.8	28.4	6.5	868	26.5	21.3	4.9	1095	26.1	25.0	4.2	993	28.2	27.8	4.1	1029	37.4	39.6	4.2	776	19.9	5.1	4.8	812	24.9	26.5	5.2	957	27.1	25.3	6.8				
A女子	826	23.0	26.6	6.5	762	22.7	19.5	4.9	989	22.3	23.2	4.2	887	24.4	26.0	4.1	923	33.6	37.8	4.2	670	16.1	3.3	4.8	706	21.1	24.7	5.2	851	23.3	23.5	6.8				
B男子																																				
B女子																																				
夕食	A 豚焼肉				A 豚肉の塩麹漬				ビーフカレー				A 揚げ鶏のタルタルソース				A カツ皿				A 鶏肉の照焼ソース				A ささみマヨカツ				A 豚キムチ							
	B ホッケフライ				B カキフライ				竜田揚げ 野菜サラダ 福神漬 牛乳				B ふりの照焼				B 塩麹漬け鶏肉の野菜炒め				B ミックスフライ				B サーモン味噌焼き				B 白身魚の磯辺揚げ							
	つきこんときこのピリ辛炒め 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				卵の花 竹輪とキャベツの白ごま和え ご飯 葱・えのきの味噌汁				アボカドと蒸し鶏のわさび和え ご飯 豚汁				里芋のそぼろあん 野菜サラダ ご飯 大根・なめこの味噌汁				がんもと野菜の煮物 白菜の塩昆布和え ご飯 麩・玉葱の味噌汁				あんかけ豆腐 野菜サラダ ご飯 チンゲン菜・竹輪の味噌汁											
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	819	25.8	16.1	4.3	919	33.7	25.7	2.2	1038	29.7	43.3	3.6	1142	40.0	43.4	4.5	999	32.1	31.5	3.9	997	33.9	24.1	4.7	859	29.2	19.2	3.6	816	30.5	14.1	4.4				
A女子	713	22.0	14.3	4.3	813	29.9	23.9	2.2	932	25.9	41.5	3.6	1036	36.2	41.6	4.5	893	28.3	29.7	3.9	891	30.1	22.3	4.7	753	25.4	17.4	3.6	710	26.7	12.3	4.4				
B男子	896	31.5	22.8	2.8	824	18.6	19.0	2.6					971	35.9	30.0	4.8	862	33.6	22.1	4.1	919	20.9	20.2	4.1	851	41.3	17.6	5.7	891	34.4	23.5	2.9				
B女子	790	27.7	21.0	2.8	718	14.8	17.2	2.6					865	32.1	28.2	4.8	756	29.8	20.3	4.1	813	17.1	18.4	4.1	745	37.5	15.8	5.7	785	30.6	21.7	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

# Weekly Menu



日曜日	9月9日 木				9月10日 金				9月11日 土				9月12日 日				9月13日 月				9月14日 火				9月15日 水				9月16日 木											
朝食	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 ほうれん草・人参の味噌汁				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 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 玉葱・高野豆腐の味噌汁											
	鶏肉と厚揚げの塩炒め 筍の土佐煮 納豆 牛乳				チキンナゲット ハムと野菜のソテー 野菜サラダ ジュース				ホッケの塩焼き ひじき玉子 納豆 牛乳				若鶏のレモンバジル風味 ほうれん草とマカロニのソテー ごぼうサラダ 牛乳				トマトスクランブル 白身魚フライ さつま芋サラダ 牛乳				肉じゃが にしんの昆布巻き 納豆 牛乳				チリコンカン オニオンリング 野菜サラダ 牛乳				サケフライ 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	熱量 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	899	35.0	23.5	2.3	660	19.8	23.9	4.0	881	33.4	23.4	3.8	836	38.4	39.2	4.7	708	29.1	29.8	4.7	839	26.5	16.0	3.5	720	21.8	32.2	4.1	900	30.5	20.8	2.5								
女子	793	31.2	21.7	2.3	554	16.0	22.1	4.0	775	29.6	21.6	3.8	730	34.6	37.4	4.7	602	25.3	28.0	4.7	733	22.7	14.2	3.5	614	18.0	30.4	4.1	794	26.7	19.0	2.5								
昼食	A デミカツ丼				A あんかけ焼きそば				A 肉ごぼう丼				A 麻婆豆腐丼				A カレーうどん				A 鶏肉の甘辛丼				A 黒醤油ラーメン				A チキンソースカツ丼											
	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				春巻 野菜サラダ ご飯 中華スープ				温泉玉子 小松菜の辛子和え しいたけ・玉葱の味噌汁				餃子 竹輪と豆苗のナムル 中華コンスープ				茄子の肉詰めフライ パイン ご飯				白菜のお浸し ヨーグルト えのき・水菜の味噌汁				たこ焼き 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											
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	806	20.6	20.8	4.7	1096	31.5	27.6	5.8	866	28.5	18.2	5.1	896	32.9	25.0	5.6	1125	24.8	33.6	6.2	818	36.2	25.5	3.1	874	25.6	18.0	8.1	1043	26.0	28.0	5.9								
A女子	700	16.8	19.0	4.7	990	27.7	25.8	5.8	760	24.7	16.4	5.1	790	29.1	23.2	5.6	1019	21.0	31.8	6.2	712	32.4	23.7	3.1	768	21.8	16.2	8.1	937	22.2	26.2	5.9								
B男子																																								
B女子																																								
夕食	A 肉豆腐				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				A 牛南蛮焼き				A とんかつ				A 鶏南蛮				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											
	B アジフライ								B 豆腐ハンバーグ				B サバの味噌煮				B 鱈の胡麻照り焼き				B シーフードフライ				B どて煮豆腐				B サーモンのタルタル焼き											
	竹輪とレンコンの金平 野菜サラダ ご飯 ごぼう・人参の味噌汁				ポテトのペペロン風 オクラのお浸し ご飯 豆腐・水菜の味噌汁				もやしと若布の中華和え ご飯 ちゃんこ鍋風汁				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				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				かぼちゃの含め煮 野菜サラダ ご飯 心のり・葱の味噌汁				根菜の煮物 野菜サラダ ご飯 白菜・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	熱量 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	968	36.5	21.4	5.5	1268	49.7	72.0	6.5	917	28.0	27.1	3.6	876	26.4	22.9	2.7	1075	39.6	35.6	4.3	897	24.4	22.9	3.8	933	24.6	27.8	4.8	880	28.5	22.0	3.0								
A女子	862	32.7	19.6	5.5	1162	45.9	70.2	6.5	811	24.2	25.3	3.6	770	22.6	21.1	2.7	969	35.8	33.8	4.3	791	20.6	21.1	3.8	827	20.8	26.0	4.8	774	24.7	20.2	3.0								
B男子	931	30.3	21.2	4.7					964	28.4	30.8	5.1	972	33.7	33.4	3.3	739	34.2	8.3	3.2	925	24.6	21.9	3.4	797	32.4	9.5	4.9	787	25.2	15.0	3.3								
B女子	825	26.5	19.4	4.7					858	24.6	29.0	5.1	866	29.9	31.6	3.3	633	30.4	6.5	3.2	819	20.8	20.1	3.4	691	28.6	7.7	4.9	681	21.4	13.2	3.3								

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

# Weekly Menu



日	9月17日				9月18日				9月19日				9月20日				9月21日				9月22日				9月23日				9月24日							
曜日	金				土				日				月				火				水				木				金							
朝食	パン ポテト・レタスのスープ ジャム・マーガリン				ご飯 お茶漬け又は清まし汁				ご飯 白菜・揚げ玉の味噌汁				パン 小松菜・玉葱のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 高野豆腐・三つ葉の味噌汁				パン 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 清まし汁				パン ベーコン・ポテトのスープ ジャム・マーガリン							
	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				さんまの塩焼き 辛子昆布 納豆 牛乳				鶏と茄子のボン炒め 五目豆腐バーグ 納豆 牛乳				マカロニミート かにかま玉子ロール パンプキンサラダ 牛乳				シュウマイ ほうれん草玉子 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				鯖のみりん干し ふきと筍の塩金平 納豆 牛乳				肉団子のチリソース オムレツ 野菜サラダ 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	熱量 kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
男子	604	19.0	18.4	4.5	850	33.0	21.5	2.8	1023	29.9	34.6	3.1	719	25.1	26.0	4.5	929	33.9	24.2	2.9	744	26.8	34.4	4.9	945	32.4	27.5	2.4	654	21.3	20.2	4.1				
女子	498	15.2	16.6	4.5	744	29.2	19.7	2.8	917	26.1	32.8	3.1	613	21.3	24.2	4.5	823	30.1	22.4	2.9	638	23.0	32.6	4.9	839	28.6	25.7	2.4	548	17.5	18.4	4.1				
昼食	A ミートスパゲティ				A 親子丼				A 豚丼				A かき揚げうどん				A 鶏肉きんぴら丼				A とんこつラーメン				A 新潟 たれカツ丼				A 焼うどん							
	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				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				温泉玉子 菜の花のおろし和え 麩・玉葱の味噌汁				なめたけおろし 杏仁フルーツ 混ぜご飯				キャベツとコーンのマヨ和え 月見饅頭 焙煎のりの味噌汁				揚げ餃子 ぶどうゼリー ご飯				小松菜のわさび醤油 プリン 若布・葱の味噌汁				クロック 野菜サラダ はんぺん・葱のスープ 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	793	24.6	19.5	3.6	923	41.9	26.7	5.4	834	33.0	23.5	3.3	899	19.9	12.6	5.5	1013	26.1	21.4	3.6	871	23.4	22.2	3.6	1000	29.1	37.6	5.2	940	22.8	22.1	4.4				
A女子	687	20.8	17.7	3.6	817	38.1	24.9	5.4	728	29.2	21.7	3.3	793	16.1	10.8	5.5	907	22.3	19.6	3.6	765	19.6	20.4	3.6	894	25.3	35.8	5.2	834	19.0	20.3	4.4				
B男子																																				
B女子																																				
夕食	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 鶏肉の葱麩漬け				A 豚肉の葱塩焼き				A グリルチキンテミスソース				A 豚肉のわさび醤油ダレ				A チキンカツ				チキンカレー ハムカツ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳							
					B カレイの煮付け				B 白身魚の甘酢あん				B ホッケのみぞれ煮				B ミックスフライ				B サーモンの味噌漬け				B 白身魚のコーンマヨ焼き											
					大根と油揚げの煮物 ほうれん草のお浸し ご飯 とろろ昆布・葱の味噌汁				豆苗と竹輪の辛子マヨ和え ご飯 キムチ鍋風汁				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				かぼちゃのそぼろあん 野菜サラダ ご飯 にら・玉子の味噌汁				にら玉 きゅうりと若布の酢の物 ご飯 しめじ・葱の味噌汁				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											
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	914	27.7	33.5	3.0	826	28.3	18.7	2.9	975	39.1	31.3	3.2	957	27.0	27.6	4.5	924	38.7	24.5	2.6	971	41.2	33.8	3.8	948	31.5	21.3	3.6	1106	35.4	42.3	4.2				
A女子	808	23.9	31.7	3.0	720	24.5	16.9	2.9	869	35.3	29.5	3.2	851	23.2	25.8	4.5	818	34.9	22.7	2.6	865	37.4	32.0	3.8	842	27.7	19.5	3.6	1000	31.6	40.5	4.2				
B男子					719	35.1	9.0	4.1	941	35.9	20.2	4.2	894	32.5	19.3	4.9	949	26.3	24.3	2.9	961	50.5	26.9	6.6	1132	36.7	41.2	4.3								
B女子					613	31.3	7.2	4.1	835	32.1	18.4	4.2	788	28.7	17.5	4.9	843	22.5	22.5	2.9	855	46.7	25.1	6.6	1026	32.9	39.4	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

# Weekly Menu



日	9月25日				9月26日				9月27日				9月28日				9月29日				9月30日			
曜日	土				日				月				火				水				木			
朝食	ご飯 キャベツ・揚げ玉の味噌汁				ご飯 白菜・人参の味噌汁				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 小松菜・コーンのスープ ジャム・マーガリン				ご飯 清まし汁			
	にしんの甘露煮 切干大根 納豆 牛乳				肉にらの炒め 小松菜と油揚げの煮びたし 納豆 牛乳				アスパラベーコンソテー おさつフライ 豆たっぷりサラダ 牛乳				厚揚げとキャベツの味噌炒め 鶏そぼろ 納豆 牛乳				チキンナゲット 茄子のボロネーゼ風 玉子サラダ 牛乳				鯖の味噌漬け 五目豆 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
男子	896	81.4	20.0	2.9	816	26.4	18.4	2.7	784	29.2	35.8	5.3	931	29.7	25.0	2.5	896	25.9	51.8	3.9	887	33.9	20.1	3.0
女子	790	77.6	18.2	2.9	710	22.6	16.6	2.7	678	25.4	34.0	5.3	825	25.9	23.2	2.5	790	22.1	50.0	3.9	781	30.1	18.3	3.0
昼食	A 牛丼				A 中華丼				A たぬきそば				A 佐賀 シシリアンライス				A 塩ラーメン				A のり弁風丼			
	温泉玉子 小松菜の胡麻和え 水菜・玉葱の味噌汁				ピーマン肉詰めフライ チンゲン菜と若布のチョコレギ風 若布スープ				ささみそ巻きフライ おくらおろし 混ぜご飯				ハッシュドポテト みかん缶 水菜・人参のスープ ジュース				棒ぎょうざ はちみつレモンゼリー ご飯				ほうれん草ピーナッツ和え 黄桃 若布・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
A男子	820	33.1	20.7	3.9	842	24.7	28.8	5.7	862	28.7	14.7	4.8	945	17.7	34.9	4.3	945	23.0	18.5	7.4	754	19.8	13.8	5.4
A女子	714	29.3	18.9	3.9	736	20.9	27.0	5.7	756	24.9	12.9	4.8	839	13.9	33.1	4.3	839	19.2	16.7	7.4	648	16.0	12.0	5.4
B男子																								
B女子																								
夕食	A 牛南蛮焼き				A タンドリーチキン				A ヒレカツ				A 鶏の唐揚げ				A ハンバーグ 照焼ソース				A 鶏肉の味噌漬け			
	B カレーの唐揚げ つきこんとぎのこのピリ辛炒め 青菜と白菜のポン酢和え ご飯 麩・大根の味噌汁				B 焼き豆腐の四川あん おくらとめかぶ ご飯 豚汁				B 鯖のごま照り焼き ビーフン炒め 野菜サラダ ご飯 厚揚げ・玉葱の味噌汁				B 白身魚のピカタ そぼろ肉じゃが チンゲン菜と竹輪のナムル ご飯 ふのり・葱の味噌汁				B 麻婆茄子 大根のキムチ煮 野菜サラダ ご飯 小松菜・油揚げの味噌汁				B サバの竜田揚げ 里芋と竹輪の煮物 ナムル ご飯 もずく・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	1361	29.3	29.8	4.3	868	31.2	25.8	2.5	894	28.0	22.3	2.5	1064	37.5	34.8	3.8	1005	28.4	35.5	5.5	971	38.9	26.8	4.9
A女子	1255	25.5	28.0	4.3	762	27.4	24.0	2.5	788	24.2	20.5	2.5	958	33.7	33.0	3.8	899	24.6	33.7	5.5	865	35.1	25.0	4.9
B男子	1181	38.1	8.9	4.3	876	31.4	23.6	3.8	913	28.7	30.9	2.7	780	32.7	10.5	3.8	940	22.8	30.7	6.0	1070	32.9	38.1	4.3
B女子	1075	34.3	7.1	4.3	770	27.6	21.8	3.8	807	24.9	29.1	2.7	674	28.9	8.7	3.8	834	19.0	28.9	6.0	964	29.1	36.3	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