



| 日   | 10月1日                                 |         |      |         | 10月2日                                  |         |      |         | 10月3日                                      |         |      |         | 10月4日   |         |      |         | 10月5日                             |         |      |         | 10月6日                                 |         |      |         | 10月7日                                     |         |      |         | 10月8日                                     |         |      |         |
|-----|---------------------------------------|---------|------|---------|--|---------|------|---------|--|---------|------|---------|---|---------|------|---------|-----------------------------------|---------|------|---------|---------------------------------------|---------|------|---------|---|---------|------|---------|---|---------|------|---------|
| 曜日  | 金                                     |         |      |         | 土                                      |         |      |         | 日  |         |      |         | 月   |         |      |         | 火                                 |         |      |         | 水                                     |         |      |         | 木   |         |      |         | 金   |         |      |         |
| 朝食  | パン<br>人参・もやしのスープ<br>ジャム・マーガリン         |         |      |         | ご飯<br>お茶漬け又は清まし汁                       |         |      |         | ご飯<br>玉葱・心のりの味噌汁                           |         |      |         | パン<br>ポテト・水菜のスープ<br>ジャム・マーガリン                   |         |      |         | ご飯<br>白菜・人参の味噌汁                   |         |      |         | パン<br>キャベツ・人参のスープ<br>ジャム・マーガリン        |         |      |         | ご飯<br>清まし汁                                |         |      |         | パン<br>はんぺん・葱のスープ<br>ジャム・マーガリン             |         |      |         |
|     | ホタテ風味フライ<br>スパゲティサラダ<br>野菜サラダ<br>ジュース |         |      |         | 鮭の塩焼き<br>おかか昆布<br>納豆<br>牛乳             |         |      |         | 豚肉とポテト炒め<br>玉子焼き<br>納豆<br>牛乳               |         |      |         | ウインナー<br>コーン枝豆ソテー<br>マカロニサラダ<br>牛乳              |         |      |         | 焼き鯖<br>ふきと湯葉の含め煮<br>納豆<br>牛乳      |         |      |         | ミートボール<br>ほうれん草チーズオムレツ<br>野菜サラダ<br>牛乳 |         |      |         | 鶏肉と厚揚げの塩炒め<br>筍の土佐煮<br>納豆<br>牛乳           |         |      |         | チキンナゲット<br>ハムと野菜のソテー<br>ポテトサラダ<br>ジュース    |         |      |         |
| 栄養価 | 熱量 kcal                               | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                                | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                                    | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal   | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                           | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                               | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                                   | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                                   | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g |
| 男子  | 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     | 826                               | 31.6    | 19.0 | 2.8     | 674                                   | 26.3    | 26.4 | 4.5     | 897                                       | 34.9    | 23.7 | 2.3     | 697                                       | 18.9    | 26.5 | 4.3     |
| 女子  | 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     | 720                               | 27.8    | 17.2 | 2.8     | 568                                   | 22.5    | 24.6 | 4.5     | 791                                       | 31.1    | 21.9 | 2.3     | 591                                       | 15.1    | 24.7 | 4.3     |
| 昼食  | A<br>チキンピラフ                           |         |      |         | A<br>肉ごぼう丼                             |         |      |         | A<br>親子丼                                   |         |      |         | A<br>きつねうどん                                     |         |      |         | A<br>和風口モコモコ丼                     |         |      |         | A<br>味噌ラーメン                           |         |      |         | A<br>鶏肉金平丼                                |         |      |         | A<br>ツナと水菜のパスタ                            |         |      |         |
|     | 玉子サラダフライ<br>野菜サラダ<br>コーンスープ           |         |      |         | かぼちゃ挽肉フライ<br>小松菜のおろし和え<br>若布・葱の味噌汁     |         |      |         | 豚肉野菜巻きフライ<br>キャベツと蒸し鶏の辛子醤油<br>ほうれん草・竹輪の味噌汁 |         |      |         | 温泉玉子<br>竹輪の磯辺揚げ<br>混ぜご飯                         |         |      |         | 春雨の中華和え<br>ヨーグルト<br>麩・三つ葉の清まし汁    |         |      |         | 春巻<br>ムース<br>ご飯                       |         |      |         | きゅうりと若布の酢の物<br>杏仁フルーツ<br>もずく・もやしの味噌汁      |         |      |         | コーンたっぷりフライ<br>野菜サラダ<br>ご飯・パン<br>コンソメジュリアン |         |      |         |
| 栄養価 | 熱量 kcal                               | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                                | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                                    | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal   | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                           | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                               | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                                   | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                                   | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g |
| A男子 | 883                                   | 23.7    | 28.6 | 3.8     | 927                                    | 25.3    | 19.2 | 5.0     | 949  | 41.6    | 28.6 | 5.6     | 864   | 28.5    | 12.2 | 5.5     | 845                               | 26.7    | 25.1 | 5.3     | 1167                                  | 27.3    | 40.9 | 7.0     | 852                                       | 22.7    | 13.5 | 3.7     | 1170                                      | 35.1    | 31.5 | 3.7     |
| A女子 | 777                                   | 19.9    | 26.8 | 3.8     | 821                                    | 21.5    | 17.4 | 5.0     | 843  | 37.8    | 26.8 | 5.6     | 758   | 24.7    | 10.4 | 5.5     | 739                               | 22.9    | 23.3 | 5.3     | 1061                                  | 23.5    | 39.1 | 7.0     | 746                                       | 18.9    | 11.7 | 3.7     | 1064                                      | 31.3    | 29.7 | 3.7     |
| B男子 |                                       |         |      |         |  |         |      |         |  |         |      |         |   |         |      |         |                                   |         |      |         |                                       |         |      |         |   |         |      |         |   |         |      |         |
| B女子 |                                       |         |      |         |  |         |      |         |  |         |      |         |   |         |      |         |                                   |         |      |         |                                       |         |      |         |   |         |      |         |   |         |      |         |
| 夕食  | ビーフカレー<br>竜田揚げ<br>野菜サラダ<br>福神漬け<br>牛乳 |         |      |         | A<br>とんかつ                              |         |      |         | A<br>鶏肉のチリソース                              |         |      |         | A<br>グリルチキン デミグラスソース                            |         |      |         | A<br>豚肉の塩麹漬け                      |         |      |         | A<br>鶏南蛮                              |         |      |         | A<br>豚肉の生姜焼き                              |         |      |         | ポークカレー<br>フライドチキン<br>野菜サラダ<br>福神漬け<br>牛乳  |         |      |         |
|     |                                       |         |      |         | B<br>豆腐ハンバーグ                           |         |      |         | B<br>サーモンのタルタル焼き                           |         |      |         | B<br>マグロカツ                                      |         |      |         | B<br>餃子のバンバンジーソース                 |         |      |         | B<br>肉豆腐                              |         |      |         | B<br>ミックスフライ                              |         |      |         |   |         |      |         |
|     |                                       |         |      |         | ツナ玉<br>白菜の塩昆布和え<br>ご飯<br>モロヘイヤ・油揚げの味噌汁 |         |      |         | もやしとわかめ中華和え<br>ご飯<br>ちゃんこ鍋風汁               |         |      |         | 大根と油揚げの煮物<br>ほうれん草とえのきのお浸し<br>ご飯<br>豆苗・はんぺんの味噌汁 |         |      |         | 五目炒り豆腐<br>ナムル<br>ご飯<br>高野豆腐・葱の味噌汁 |         |      |         | 里芋の味噌だれ<br>野菜サラダ<br>ご飯<br>玉子・葱の味噌汁    |         |      |         | かぼちゃの含め煮<br>オクラのおかか和え<br>ご飯<br>小松菜・人参の味噌汁 |         |      |         |   |         |      |         |
| 栄養価 | 熱量 kcal                               | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                                | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                                    | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal   | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                           | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                               | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                                   | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                                   | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g |
| A男子 | 1044                                  | 30.3    | 43.4 | 3.6     | 964                                    | 32.8    | 31.5 | 3.3     | 868  | 32.8    | 25.2 | 1.9     | 894   | 36.4    | 25.9 | 3.2     | 983                               | 40.1    | 33.0 | 3.0     | 1085                                  | 40.7    | 36.8 | 3.8     | 853                                       | 24.1    | 20.6 | 3.4     | 905                                       | 27.2    | 33.5 | 3.0     |
| A女子 | 938                                   | 26.5    | 41.6 | 3.6     | 858                                    | 29.0    | 29.7 | 3.3     | 762  | 29.0    | 23.4 | 1.9     | 788   | 32.6    | 24.1 | 3.2     | 877                               | 36.3    | 31.2 | 3.0     | 979                                   | 36.9    | 35.0 | 3.8     | 747                                       | 20.3    | 18.8 | 3.4     | 799                                       | 23.4    | 31.7 | 3.0     |
| B男子 |                                       |         |      |         | 1024                                   | 37.6    | 37.7 | 5.5     | 775  | 29.6    | 18.1 | 2.2     | 822   | 35.1    | 14.1 | 3.5     | 937                               | 26.0    | 28.5 | 4.5     | 923                                   | 36.0    | 20.1 | 3.9     | 872                                       | 18.4    | 19.4 | 3.0     |   |         |      |         |
| B女子 |                                       |         |      |         | 918                                    | 33.8    | 35.9 | 5.5     | 669  | 25.8    | 16.3 | 2.2     | 716   | 31.3    | 12.3 | 3.5     | 831                               | 22.2    | 26.7 | 4.5     | 817                                   | 32.2    | 18.3 | 3.9     | 766                                       | 14.6    | 17.6 | 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



| 日   | 10月9日  |         |         |         | 10月10日                         |         |         |         | 10月11日                               |         |         |         | 10月12日                                    |         |         |         | 10月13日                               |         |         |         | 10月14日                                   |         |         |         | 10月15日                                      |         |         |         | 10月16日                              |         |         |         |         |         |      |         |
|-----|--|---------|---------|---------|--------------------------------|---------|---------|---------|--------------------------------------|---------|---------|---------|---|---------|---------|---------|--------------------------------------|---------|---------|---------|--|---------|---------|---------|---|---------|---------|---------|-------------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|------|---------|
| 曜日  | 土  |         |         |         | 日                              |         |         |         | 月                                    |         |         |         | 火   |         |         |         | 水                                    |         |         |         | 木  |         |         |         | 金   |         |         |         | 土                                   |         |         |         |         |         |      |         |
| 朝食  | ご飯<br>ほうれん草・人参の味噌汁                           |         |         |         | ご飯<br>水菜・玉葱の味噌汁                |         |         |         | パン<br>ジュリアン野菜スープ<br>ジャム・マーガリン        |         |         |         | ご飯<br>三つ葉・豆腐の味噌汁                          |         |         |         | パン<br>キャベツ・人参のスープ<br>ジャム・マーガリン       |         |         |         | ご飯<br>玉葱・高野豆腐の味噌汁                        |         |         |         | パン<br>ポテト・レタスのスープ<br>ジャム・マーガリン              |         |         |         | ご飯<br>お茶漬け又は清まし汁                    |         |         |         |         |         |      |         |
|     | ホッケ焼き<br>ひじき玉子<br>納豆<br>牛乳                   |         |         |         | ぶりの照焼<br>ふきと筍の塩金平<br>納豆<br>牛乳  |         |         |         | トマトスクランブル<br>白身魚フライ<br>さつま芋サラダ<br>牛乳 |         |         |         | 肉じゃが<br>にしんの昆布巻き<br>納豆<br>牛乳              |         |         |         | チリコンカーン<br>オニオンリング<br>野菜サラダ<br>牛乳    |         |         |         | サケフライ<br>さつま揚げと根菜の合わせ煮<br>納豆<br>牛乳       |         |         |         | ベーコンとほうれん草のソテー<br>ミートオムレツ<br>ごぼうサラダ<br>ジュース |         |         |         | 鱈の一夜干し<br>辛子昆布<br>納豆<br>牛乳          |         |         |         |         |         |      |         |
| 栄養価 | 熱量 kcal                                      | たんぱく質 g | 脂質 g    | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                        | たんぱく質 g | 脂質 g    | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                              | たんぱく質 g | 脂質 g    | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                                   | たんぱく質 g | 脂質 g    | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                              | たんぱく質 g | 脂質 g    | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                                  | たんぱく質 g | 脂質 g    | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                                     | たんぱく質 g | 脂質 g    | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                             | たんぱく質 g | 脂質 g    | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g |
| 男子  | 881  | 33.4    | 23.4    | 3.8     | 895                            | 30.5    | 21.8    | 3.4     | 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     | 541   | 22.0    | 21.4    | 4.6     | 935                                 | 45.8    | 17.0    | 2.8     |         |         |      |         |
| 女子  | 775  | 29.6    | 21.6    | 3.8     | 789                            | 26.7    | 20.0    | 3.4     | 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     | 435   | 18.2    | 19.6    | 4.6     | 829                                 | 42.0    | 15.2    | 2.8     |         |         |      |         |
| 昼食  | A<br>麻婆豆腐丼                                   |         |         |         | A<br>ブルコギ風丼                    |         |         |         | A<br>かき揚げうどん                         |         |         |         | A<br>新潟 たれカツ丼                             |         |         |         | A<br>塩ラーメン                           |         |         |         | A<br>そばろ丼                                |         |         |         | A<br>ナポリタン                                  |         |         |         | A<br>中華丼                            |         |         |         |         |         |      |         |
|     | いか野菜カツ<br>いんげんの胡麻和え<br>若布スープ                 |         |         |         | 白菜の梅和え<br>みかん缶<br>麩・葱の味噌汁      |         |         |         | なめたけおろし<br>りんごゼリー<br>混ぜご飯            |         |         |         | 小松菜のお浸し<br>黄桃<br>白菜・人参の味噌汁                |         |         |         | たこやき<br>プリン<br>ご飯                    |         |         |         | 蒸し鶏と大根のマヨ和え<br>アセロラゼリー<br>なめこ・葱の味噌汁      |         |         |         | 玉子サラダフライ<br>野菜サラダ<br>ご飯・パン<br>キャベツ・人参のスープ   |         |         |         | ピーマン肉詰めフライ<br>竹輪と豆苗のナムル<br>中華コーンスープ |         |         |         |         |         |      |         |
| 栄養価 | 熱量 kcal                                      | たんぱく質 g | 脂質 g    | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                        | たんぱく質 g | 脂質 g    | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                              | たんぱく質 g | 脂質 g    | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                                   | たんぱく質 g | 脂質 g    | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                              | たんぱく質 g | 脂質 g    | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                                  | たんぱく質 g | 脂質 g    | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                                     | たんぱく質 g | 脂質 g    | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                             | たんぱく質 g | 脂質 g    | 食塩相当量 g | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g |
| A男子 | 908  | 33.9    | 28.3    | 7.3     | 649                            | 21.8    | 10.4    | 3.5     | 884                                  | 20.9    | 12.4    | 5.5     | 962                                       | 28.7    | 35.5    | 4.6     | 898                                  | 23.2    | 21.0    | 8.2     | 631                                      | 15.5    | 11.4    | 1.6     | 1136  | 28.2    | 29.7    | 4.8     | 860                                 | 28.5    | 25.9    | 5.0     |         |         |      |         |
| A女子 | 802  | 30.1    | 26.5    | 7.3     | 543                            | 18.0    | 8.6     | 3.5     | 778                                  | 17.1    | 10.6    | 5.5     | 856                                       | 24.9    | 33.7    | 4.6     | 792                                  | 19.4    | 19.2    | 8.2     | 525                                      | 11.7    | 9.6     | 1.6     | 1030  | 24.4    | 27.9    | 4.8     | 754                                 | 24.7    | 24.1    | 5.0     |         |         |      |         |
| B男子 |  |         |         |         |                                |         |         |         |                                      |         |         |         |   |         |         |         |                                      |         |         |         |  |         |         |         |   |         |         |         |                                     |         |         |         |         |         |      |         |
| B女子 |  |         |         |         |                                |         |         |         |                                      |         |         |         |   |         |         |         |                                      |         |         |         |  |         |         |         |   |         |         |         |                                     |         |         |         |         |         |      |         |
| 夕食  | A<br>チキンカツ                                   |         |         |         | A<br>豚肉のねぎ塩焼き                  |         |         |         | A<br>ハンバーグ 照焼ソース                     |         |         |         | A<br>鶏の唐揚げ                                |         |         |         | A<br>鶏肉の味噌漬                          |         |         |         | A<br>ヒレカツ                                |         |         |         | チキンカレー<br>ハムカツ<br>野菜サラダ<br>福神漬<br>牛乳        |         |         |         | A<br>餃子                             |         |         |         |         |         |      |         |
|     | B<br>サーモンの塩麹焼                                |         |         |         | B<br>シーフードフライ                  |         |         |         | B<br>焼き豆腐の四川あん                       |         |         |         | B<br>白身魚のコーンマヨ焼き                          |         |         |         | B<br>サバの竜田揚げ                         |         |         |         | B<br>カレーの塩焼き                             |         |         |         |   |         |         |         | B<br>四川風麻婆豆腐                        |         |         |         |         |         |      |         |
| 朝食  | ポテトのパペロン風<br>青菜と白菜のポン酢和え<br>ご飯<br>ふき・油揚げの味噌汁 |         |         |         | チンゲン菜となめこの中華和え<br>ご飯<br>キムチ鍋風汁 |         |         |         | ピーファン炒め<br>野菜サラダ<br>ご飯<br>大根・大根葉の味噌汁 |         |         |         | 根菜の煮物<br>豆苗と竹輪の辛子マヨ和え<br>ご飯<br>厚揚げ・玉葱の味噌汁 |         |         |         | 大根のキムチ煮<br>めかぶオクラ<br>ご飯<br>ふのり・葱の味噌汁 |         |         |         | 金平ごぼう<br>春雨ときのこの胡麻サラダ<br>ご飯<br>もずく・葱の味噌汁 |         |         |         | 筍の中華炒め<br>キムチ<br>ご飯<br>若布スープ                |         |         |         |                                     |         |         |         |         |         |      |         |
|     | 栄養価  | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g    | 食塩相当量 g                        | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g    | 食塩相当量 g                              | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g    | 食塩相当量 g                                   | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g    | 食塩相当量 g                              | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g    | 食塩相当量 g                                  | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g    | 食塩相当量 g                                     | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g    | 食塩相当量 g                             | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g    | 食塩相当量 g |         |      |         |
| A男子 | 931  | 28.2    | 24.9    | 2.8     | 893                            | 27.7    | 27.7    | 4.1     | 912                                  | 24.2    | 28.6    | 4.5     | 1167                                      | 40.7    | 40.5    | 4.7     | 980                                  | 35.7    | 29.3    | 5.4     | 958                                      | 29.4    | 23.0    | 3.2     | 1103  | 35.5    | 42.3    | 4.2     | 827                                 | 20.9    | 18.6    | 4.1     |         |         |      |         |
| A女子 | 825  | 24.4    | 23.1    | 2.8     | 787                            | 23.9    | 25.9    | 4.1     | 806                                  | 20.4    | 26.8    | 4.5     | 1061                                      | 36.9    | 38.7    | 4.7     | 874                                  | 31.9    | 27.5    | 5.4     | 852                                      | 25.6    | 21.2    | 3.2     | 997   | 31.7    | 40.5    | 4.2     | 721                                 | 17.1    | 16.8    | 4.1     |         |         |      |         |
| B男子 | 855  | 38.3    | 16.4    | 3.0     | 933                            | 28.1    | 27.4    | 3.6     | 857                                  | 27.0    | 22.5    | 3.6     | 1218                                      | 36.8    | 47.9    | 4.5     | 1079                                 | 29.7    | 40.6    | 4.8     | 753                                      | 31.3    | 7.7     | 3.9     |   |         |         |         | 872                                 | 28.5    | 27.7    | 4.8     |         |         |      |         |
| B女子 | 749  | 34.5    | 14.6    | 3.0     | 827                            | 24.3    | 25.6    | 3.6     | 751                                  | 23.2    | 20.7    | 3.6     | 1112                                      | 33.0    | 46.1    | 4.5     | 973                                  | 25.9    | 38.8    | 4.8     | 647                                      | 27.5    | 5.9     | 3.9     |   |         |         |         | 766                                 | 24.7    | 25.9    | 4.8     |         |         |      |         |

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



| 日   | 10月17日                           |         |      |         | 10月18日                                  |         |      |         | 10月19日                                   |         |      |         | 10月20日  |         |      |         | 10月21日                             |         |      |         | 10月22日                             |         |      |         | 10月23日                      |         |      |         | 10月24日                             |         |      |         |
|-----|----------------------------------|---------|------|---------|---|---------|------|---------|--|---------|------|---------|---|---------|------|---------|------------------------------------|---------|------|---------|------------------------------------|---------|------|---------|-----------------------------|---------|------|---------|------------------------------------|---------|------|---------|
| 曜日  | 日                                |         |      |         | 月                                       |         |      |         | 火  |         |      |         | 水   |         |      |         | 木                                  |         |      |         | 金                                  |         |      |         | 土                           |         |      |         | 日                                  |         |      |         |
| 朝食  | ご飯<br>白菜・揚げ玉の味噌汁                 |         |      |         | パン<br>小松菜・玉葱のスープ<br>ジャム・マーガリン           |         |      |         | ご飯<br>高野豆腐・三つ葉の味噌汁                       |         |      |         | パン<br>ほうれん草・コーンのカレースープ<br>ジャム・マーガリン           |         |      |         | ご飯<br>清まし汁                         |         |      |         | パン<br>ベーコン・ポテトのスープ<br>ジャム・マーガリン    |         |      |         | ご飯<br>キャベツ・揚げ玉の味噌汁          |         |      |         | ご飯<br>白菜・人参の味噌汁                    |         |      |         |
|     | 鶏と茄子のボン炒め<br>五目豆腐バーグ<br>納豆<br>牛乳 |         |      |         | マカロニミート<br>かにかま玉子ロール<br>パンプキンサラダ<br>牛乳  |         |      |         | シュウマイ<br>ほうれん草玉子<br>納豆<br>牛乳             |         |      |         | 若鶏のレモンバジル風<br>スクランブルエッグ<br>野菜サラダ<br>牛乳        |         |      |         | 鯖のみりん漬け<br>五目旨煮<br>納豆<br>牛乳        |         |      |         | ジャーマンポテト<br>オムレツ<br>野菜サラダ<br>ジュース  |         |      |         | にしんの甘露煮<br>切干大根<br>納豆<br>牛乳 |         |      |         | 肉にらの炒め<br>小松菜と油揚げの煮びたし<br>納豆<br>牛乳 |         |      |         |
| 栄養価 | 熱量 kcal                          | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                                 | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                                  | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                                       | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                            | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                            | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                     | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                            | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g |
| 男子  | 1023                             | 29.9    | 34.6 | 3.1     | 719                                     | 25.1    | 26.0 | 4.6     | 929                                      | 33.9    | 24.2 | 2.9     | 769   | 31.2    | 40.6 | 4.2     | 1164                               | 44.3    | 39.9 | 2.5     | 681                                | 20.2    | 21.4 | 5.2     | 896                         | 81.4    | 20.0 | 2.9     | 816                                | 26.4    | 18.4 | 2.7     |
| 女子  | 917                              | 26.1    | 32.8 | 3.1     | 613                                     | 21.3    | 24.2 | 4.6     | 823                                      | 30.1    | 22.4 | 2.9     | 663   | 27.4    | 38.8 | 4.2     | 1058                               | 40.5    | 38.1 | 2.5     | 575                                | 16.4    | 19.6 | 5.2     | 790                         | 77.6    | 18.2 | 2.9     | 710                                | 22.6    | 16.6 | 2.7     |
| 昼食  | A<br>牛丼                          |         |      |         | A<br>けんちんにゅう麺                           |         |      |         | A<br>チキンソースカツ丼                           |         |      |         | A<br>とんこつ醤油ラーメン                               |         |      |         | A<br>ビビンバ丼                         |         |      |         | A<br>焼うどん                          |         |      |         | A<br>クリームシチュー               |         |      |         | A<br>豚丼                            |         |      |         |
|     | 温泉玉子<br>小松菜の胡麻和え<br>水菜・玉葱の味噌汁    |         |      |         | ささみしそ巻きフライ<br>おくらおろし<br>混ぜご飯            |         |      |         | 竹輪とキャベツの白胡麻和え<br>フルーツカクテル<br>もやし・油揚げの味噌汁 |         |      |         | メンチカツ<br>ぶどうゼリー<br>ご飯                         |         |      |         | 温泉玉子<br>ワッフル<br>人参・玉葱の味噌汁          |         |      |         | コロケ<br>野菜サラダ<br>ご飯<br>若芽スープ        |         |      |         | たまごサラダフライ<br>野菜サラダ<br>ご飯・パン |         |      |         | 温泉玉子<br>大根と蒸し鶏のマヨ和え<br>竹輪・葱の味噌汁    |         |      |         |
| 栄養価 | 熱量 kcal                          | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                                 | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                                  | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                                       | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                            | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                            | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                     | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                            | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g |
| A男子 | 820                              | 33.1    | 20.7 | 3.9     | 864                                     | 27.5    | 14.6 | 4.2     | 964                                      | 21.5    | 20.6 | 5.3     | 932   | 26.8    | 28.4 | 6.5     | 870                                | 26.4    | 21.3 | 4.8     | 928                                | 21.5    | 22.2 | 4.3     | 993                         | 28.2    | 27.8 | 4.1     | 862                                | 35.6    | 27.0 | 3.7     |
| A女子 | 714                              | 29.3    | 18.9 | 3.9     | 758                                     | 23.7    | 12.8 | 4.2     | 858                                      | 17.7    | 18.8 | 5.3     | 826   | 23.0    | 26.6 | 6.5     | 764                                | 22.6    | 19.5 | 4.8     | 822                                | 17.7    | 20.4 | 4.3     | 887                         | 24.4    | 26.0 | 4.1     | 756                                | 31.8    | 25.2 | 3.7     |
| B男子 |                                  |         |      |         |   |         |      |         |  |         |      |         |   |         |      |         |                                    |         |      |         |                                    |         |      |         |                             |         |      |         |                                    |         |      |         |
| B女子 |                                  |         |      |         |   |         |      |         |  |         |      |         |   |         |      |         |                                    |         |      |         |                                    |         |      |         |                             |         |      |         |                                    |         |      |         |
| 夕食  | A<br>豚肉の甘辛焼き                     |         |      |         | A<br>味噌カツ                               |         |      |         | A<br>鶏肉のペッパーソース                          |         |      |         | A<br>豚肉の味噌漬                                   |         |      |         | A<br>ハンバーグデミグラスソース                 |         |      |         | A<br>ポークハヤシ                        |         |      |         | A<br>揚げ鶏のタルタルソース            |         |      |         | A<br>カツ皿                           |         |      |         |
|     | B<br>カキフライ                       |         |      |         | B<br>白身魚の香草焼き                           |         |      |         | B<br>サンマフライ                              |         |      |         | B<br>ミックスフライ                                  |         |      |         | B<br>白身魚の甘酢あん                      |         |      |         | B<br>唐揚げ串<br>野菜サラダ<br>福神漬<br>牛乳    |         |      |         | B<br>ぶりの照焼                  |         |      |         | B<br>麻婆茄子                          |         |      |         |
|     | 長芋とオクラの青しそ風味<br>ご飯<br>石狩汁        |         |      |         | かぼちゃのいとこ煮<br>白菜のお浸し<br>ご飯<br>しめじ・玉葱の味噌汁 |         |      |         | 大根のそぼろあん<br>野菜サラダ<br>ご飯<br>はんぺん・葱の味噌汁    |         |      |         | つきこんときのこのピリ辛炒め<br>切干大根の中華和え<br>ご飯<br>焙煎のりの味噌汁 |         |      |         | ツナじゃが<br>野菜サラダ<br>ご飯<br>ふき・油揚げの味噌汁 |         |      |         | アボカドとかまぼこのわさび醤油<br>ご飯<br>葱・えのきの味噌汁 |         |      |         | キャベツと油揚げの和え物<br>ご飯<br>豚汁    |         |      |         |                                    |         |      |         |
| 栄養価 | 熱量 kcal                          | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                                 | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                                  | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                                       | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                            | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                            | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                     | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                            | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g |
| A男子 | 841                              | 39.6    | 16.6 | 3.3     | 937                                     | 23.4    | 19.5 | 4.7     | 1163                                     | 34.0    | 44.3 | 4.7     | 970   | 34.3    | 29.7 | 4.2     | 864                                | 23.4    | 24.8 | 3.3     | 1201                               | 52.0    | 75.4 | 5.6     | 1197                        | 47.8    | 49.4 | 4.8     | 997                                | 31.1    | 29.8 | 4.6     |
| A女子 | 735                              | 35.8    | 14.8 | 3.3     | 831                                     | 19.6    | 17.7 | 4.7     | 1057                                     | 30.2    | 42.5 | 4.7     | 864   | 30.5    | 27.9 | 4.2     | 758                                | 19.6    | 23.0 | 3.3     | 1095                               | 48.2    | 73.6 | 5.6     | 1091                        | 44.0    | 47.6 | 4.8     | 891                                | 27.3    | 28.0 | 4.6     |
| B男子 | 855                              | 25.6    | 19.1 | 3.0     | 879                                     | 33.7    | 14.3 | 5.4     | 1094                                     | 28.5    | 34.8 | 4.4     | 916   | 19.7    | 24.9 | 3.9     | 847                                | 29.5    | 11.1 | 3.3     |                                    |         |      |         | 1026                        | 43.7    | 36.0 | 5.1     | 944                                | 25.2    | 30.7 | 5.9     |
| B女子 | 749                              | 21.8    | 17.3 | 3.0     | 773                                     | 29.9    | 12.5 | 5.4     | 988                                      | 24.7    | 33.0 | 4.4     | 810   | 15.9    | 23.1 | 3.9     | 741                                | 25.7    | 9.3  | 3.3     |                                    |         |      |         | 920                         | 39.9    | 34.2 | 5.1     | 838                                | 21.4    | 28.9 | 5.9     |

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   | 10月25日  |         |      |         | 10月26日   |         |      |         | 10月27日   |         |      |         | 10月28日  |         |      |         | 10月29日  |         |      |         | 10月30日   |         |      |         | 10月31日  |         |      |         |
|-----|---|---------|------|---------|--|---------|------|---------|--|---------|------|---------|---|---------|------|---------|---|---------|------|---------|--|---------|------|---------|---|---------|------|---------|
| 曜日  | 月   |         |      |         | 火  |         |      |         | 水  |         |      |         | 木   |         |      |         | 金   |         |      |         | 土  |         |      |         | 日   |         |      |         |
| 朝食  | パン<br>もやし・ハムのスープ<br>ジャム・マーガリン                               |         |      |         | ご飯<br>豆苗・油揚げの味噌汁   |         |      |         | パン<br>小松菜・コーンのスープ<br>ジャム・マーガリン                         |         |      |         | ご飯<br>清まし汁  |         |      |         | パン<br>人参・もやしのスープ<br>ジャム・マーガリン                           |         |      |         | ご飯<br>お茶漬け又は清まし汁                                       |         |      |         | ご飯<br>玉葱・心のりの味噌汁                              |         |      |         |
|     | アスパラベーコンソテー<br>おさつフライ<br>スパゲティサラダ<br>牛乳                     |         |      |         | 厚揚げとキャベツの味噌炒め<br>鶏そぼろ<br>納豆<br>牛乳                          |         |      |         | チキンナゲット<br>茄子のポロネーゼ風<br>玉子サラダ<br>牛乳                    |         |      |         | 鯖の味噌漬け<br>五目豆<br>納豆<br>牛乳   |         |      |         | ホタテ風味フライ<br>豆たっぷりサラダ<br>野菜サラダ<br>ジュース                   |         |      |         | 鮭の塩焼き<br>おかか昆布<br>納豆<br>牛乳                             |         |      |         | 豚肉とポテト炒め<br>玉子焼き<br>納豆<br>牛乳                  |         |      |         |
| 栄養価 | 熱量 kcal   | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal  | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal  | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal   | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal   | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal  | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                                       | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g |
| 男子  | 768   | 26.7    | 35.0 | 5.1     | 931  | 29.7    | 25.0 | 2.5     | 896  | 25.9    | 51.8 | 3.9     | 884   | 35.7    | 20.2 | 3.1     | 609   | 19.5    | 20.0 | 3.1     | 811  | 36.1    | 13.7 | 3.1     | 855   | 26.5    | 18.9 | 3.8     |
| 女子  | 662   | 22.9    | 33.2 | 5.1     | 825  | 25.9    | 23.2 | 2.5     | 790  | 22.1    | 50.0 | 3.9     | 778   | 31.9    | 18.4 | 3.1     | 503   | 15.7    | 18.2 | 3.1     | 705  | 32.3    | 11.9 | 3.1     | 749   | 22.7    | 17.1 | 3.8     |
| 昼食  | A<br>たぬきそば  |         |      |         | A<br>のり弁風丼   |         |      |         | A<br>黒醤油ラーメン   |         |      |         | A<br>デミカツ丼  |         |      |         | ハロウィンメニュー<br>ミートスパゲッティー                                 |         |      |         | A<br>にらそば丼   |         |      |         | A<br>ピリ辛クッパ                                   |         |      |         |
|     | 串カツ<br>ほうれん草のなめたけ和え<br>ご飯<br>ジュース                           |         |      |         | チンゲン菜と若布のチョコレート風<br>ヤクルト<br>白菜・しいたけの味噌汁                    |         |      |         | 揚げ焼売<br>エクレア<br>ご飯                                     |         |      |         | ほうれん草のピーナッツ和え<br>フルーチェ<br>若布・玉葱の味噌汁                                   |         |      |         | かぼちゃコロッケ<br>野菜サラダ<br>ハロウィンデザート<br>ご飯・パン<br>人参・ほうれん草のスープ |         |      |         | 温泉玉子<br>大根とツナのマヨ和え<br>白菜・油揚げの味噌汁                       |         |      |         | チキンカツ<br>小松菜のおかか和え                            |         |      |         |
| 栄養価 | 熱量 kcal   | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal  | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal  | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal   | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal   | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal  | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                                       | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g |
| A男子 | 929   | 26.4    | 17.0 | 4.5     | 763  | 19.7    | 16.9 | 5.5     | 899  | 26.5    | 21.4 | 7.0     | 806   | 20.6    | 20.8 | 4.7     | 1189  | 30.4    | 28.5 | 3.4     | 1029   | 37.4    | 39.6 | 4.2     | 777   | 25.1    | 32.6 | 7.6     |
| A女子 | 823   | 22.6    | 15.2 | 4.5     | 657  | 15.9    | 15.1 | 5.5     | 793  | 22.7    | 19.6 | 7.0     | 700   | 16.8    | 19.0 | 4.7     | 1083  | 26.6    | 26.7 | 3.4     | 923  | 33.6    | 37.8 | 4.2     | 671   | 21.3    | 30.8 | 7.6     |
| B男子 |   |         |      |         |  |         |      |         |  |         |      |         |   |         |      |         |   |         |      |         |  |         |      |         |   |         |      |         |
| B女子 |   |         |      |         |  |         |      |         |  |         |      |         |   |         |      |         |   |         |      |         |  |         |      |         |   |         |      |         |
| 夕食  | A<br>ささみマヨカツ  |         |      |         | A<br>鶏肉の照焼ソース  |         |      |         | A<br>豚キムチ  |         |      |         | A<br>牛南蛮焼き  |         |      |         | ビーフカレー<br>アメリカンドッグ<br>野菜サラダ<br>福神漬け<br>牛乳               |         |      |         | A<br>和風ごまハンバーグ   |         |      |         | A<br>鶏肉のトマト煮                                  |         |      |         |
|     | B<br>サーモン味噌漬け焼き<br>ひじき煮<br>カリフラワーの白胡麻和え<br>ご飯<br>大根・なめこの味噌汁 |         |      |         | B<br>いわしと鮭のフライ<br>肉団子と大根の煮物<br>ごぼうのピリ辛和え<br>ご飯<br>麩・玉葱の味噌汁 |         |      |         | B<br>タラのホイル焼き<br>あんかけ豆腐<br>野菜サラダ<br>ご飯<br>チンゲン菜・竹輪の味噌汁 |         |      |         | B<br>白身魚のフリットジンジャーソース<br>里芋のそぼろあん<br>チンゲン菜の柚子胡椒和え<br>ご飯<br>ごぼう・人参の味噌汁 |         |      |         |   |         |      |         | B<br>さばの味噌煮<br>がんもと野菜の煮物<br>オクラのお浸し<br>ご飯<br>豆腐・水菜の味噌汁 |         |      |         | B<br>白身魚の磯辺揚げ<br>もやしと若布の中華和え<br>ご飯<br>ちゃんこ鍋風汁 |         |      |         |
| 栄養価 | 熱量 kcal   | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal  | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal  | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal   | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal   | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal  | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g | 熱量 kcal                                       | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g |
| A男子 | 823   | 26.9    | 18.6 | 2.8     | 1055   | 35.9    | 30.3 | 5.0     | 816  | 30.5    | 14.1 | 4.4     | 923   | 28.7    | 20.6 | 5.0     | 1105  | 27.4    | 39.9 | 4.4     | 950  | 28.3    | 29.7 | 5.1     | 867   | 30.7    | 22.9 | 3.2     |
| A女子 | 717   | 23.1    | 16.8 | 2.8     | 949  | 32.1    | 28.5 | 5.0     | 710  | 26.7    | 12.3 | 4.4     | 817   | 24.9    | 18.8 | 5.0     | 999   | 23.6    | 38.1 | 4.4     | 844  | 24.5    | 27.9 | 5.1     | 761   | 26.9    | 21.1 | 3.2     |
| B男子 | 815   | 39.0    | 16.9 | 5.0     | 1002   | 31.9    | 27.7 | 4.7     | 846  | 31.0    | 16.6 | 5.6     | 869   | 26.7    | 13.0 | 5.2     |   |         |      |         | 948  | 31.5    | 30.5 | 3.8     | 897   | 33.6    | 26.0 | 2.1     |
| B女子 | 709   | 35.2    | 15.1 | 5.0     | 896  | 28.1    | 25.9 | 4.7     | 740  | 27.2    | 14.8 | 5.6     | 763   | 22.9    | 11.2 | 5.2     |   |         |      |         | 842  | 27.7    | 28.7 | 3.8     | 791   | 29.8    | 24.2 | 2.1     |



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