



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 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・心のりの味噌汁				パン ポテト・水菜のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 白菜・人参の味噌汁				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 はんぺん・葱のスープ ジャム・マーガリン			
	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				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 ポテトサラダ 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 チキンピラフ				A 肉ごぼう丼				A 親子丼				A きつねうどん				A 和風口モコモコ丼				A 味噌ラーメン				A 鶏肉金平丼				A ツナと水菜のパスタ			
	玉子サラダフライ 野菜サラダ コーンスープ				かぼちゃ挽肉フライ 小松菜のおろし和え 若布・葱の味噌汁				豚肉野菜巻きフライ キャベツと蒸し鶏の辛子醤油 ほうれん草・竹輪の味噌汁				温泉玉子 竹輪の磯辺揚げ 混ぜご飯				春雨の中華和え ヨーグルト 麩・三つ葉の清まし汁				春巻 ムース ご飯				きゅうりと若布の酢の物 杏仁フルーツ もずく・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 竜田揚げ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				A とんかつ				A 鶏肉のチリソース				A グリルチキン デミグラスソース				A 豚肉の塩麹漬け				A 鶏南蛮				A 豚肉の生姜焼き				ポークカレー フライドチキン 野菜サラダ 福神漬け 牛乳			
					B 豆腐ハンバーグ				B サーモンのタルタル焼き				B マグロカツ				B 餃子のバンバンジーソース				B 肉豆腐				B ミックスフライ							
					ツナ玉 白菜の塩昆布和え ご飯 モロヘイヤ・油揚げの味噌汁				もやしとわかめ中華和え ご飯 ちゃんこ鍋風汁				大根と油揚げの煮物 ほうれん草とえのきのお浸し ご飯 豆苗・はんぺんの味噌汁				五目炒り豆腐 ナムル ご飯 高野豆腐・葱の味噌汁				里芋の味噌だれ 野菜サラダ ご飯 玉子・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							
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 ほうれん草・人参の味噌汁				ご飯 水菜・玉葱の味噌汁				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				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							
	ホッケ焼き ひじき玉子 納豆 牛乳				ぶりの照焼 ふきと筍の塩金平 納豆 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				チリコンカーン 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				ベーコンとほうれん草のソテー ミートオムレツ ごぼうサラダ ジュース				鱈の一夜干し 辛子昆布 納豆 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 麻婆豆腐丼				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 ナポリタン				A 中華丼							
	いか野菜カツ いんげんの胡麻和え 若布スープ				白菜の梅和え みかん缶 麩・葱の味噌汁				なめたけおろし りんごゼリー 混ぜご飯				小松菜のお浸し 黄桃 白菜・人参の味噌汁				たこやき プリン ご飯				蒸し鶏と大根のマヨ和え アセロラゼリー なめこ・葱の味噌汁				玉子サラダフライ 野菜サラダ ご飯・パン キャベツ・人参のスープ				ピーマン肉詰めフライ 竹輪と豆苗のナムル 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 チキンカツ				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				A ヒレカツ				チキンカレー ハムカツ 野菜サラダ 福神漬 牛乳				A 餃子							
	B サーモンの塩麹焼				B シーフードフライ				B 焼き豆腐の四川あん				B 白身魚のコーンマヨ焼き				B サバの竜田揚げ				B カレーの塩焼き								B 四川風麻婆豆腐							
朝食	ポテトのパペロン風 青菜と白菜のポン酢和え ご飯 ふき・油揚げの味噌汁				チンゲン菜となめこの中華和え ご飯 キムチ鍋風汁				ピーファン炒め 野菜サラダ ご飯 大根・大根葉の味噌汁				根菜の煮物 豆苗と竹輪の辛子マヨ和え ご飯 厚揚げ・玉葱の味噌汁				大根のキムチ煮 めかぶオクラ ご飯 ふのり・葱の味噌汁				金平ごぼう 春雨ときのこの胡麻サラダ ご飯 もずく・葱の味噌汁				筍の中華炒め キムチ ご飯 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

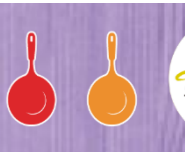
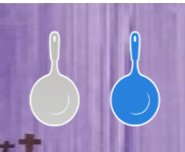


日	10月17日				10月18日				10月19日				10月20日				10月21日				10月22日				10月23日				10月24日			
曜日	日				月				火				水				木				金				土				日			
朝食	ご飯 白菜・揚げ玉の味噌汁				パン 小松菜・玉葱のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 高野豆腐・三つ葉の味噌汁				パン ほうれん草・コーンのカレースープ ジャム・マーガリン				ご飯 清まし汁				パン ベーコン・ポテトのスープ ジャム・マーガリン				ご飯 キャベツ・揚げ玉の味噌汁				ご飯 白菜・人参の味噌汁			
	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				若鶏のレモンバジル風 スクランブルエッグ 野菜サラダ 牛乳				鯖のみりん漬け 五目旨煮 納豆 牛乳				ジャーマンポテト 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				肉にらの炒め 小松菜と油揚げの煮びたし 納豆 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 牛丼				A けんちんにゅう麺				A チキンソースカツ丼				A とんこつ醤油ラーメン				A ビビンバ丼				A 焼うどん				A クリームシチュー				A 豚丼			
	温泉玉子 小松菜の胡麻和え 水菜・玉葱の味噌汁				ささみしそ巻きフライ おくらおろし 混ぜご飯				竹輪とキャベツの白胡麻和え フルーツカクテル もやし・油揚げの味噌汁				メンチカツ ぶどうゼリー ご飯				温泉玉子 ワッフル 人参・玉葱の味噌汁				コロケ 野菜サラダ ご飯 若芽スープ				たまごサラダフライ 野菜サラダ ご飯・パン				温泉玉子 大根と蒸し鶏のマヨ和え 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 豚肉の甘辛焼き				A 味噌カツ				A 鶏肉のペッパーソース				A 豚肉の味噌漬				A ハンバーグデミグラスソース				A ポークハヤシ				A 揚げ鶏のタルタルソース				A カツ皿			
	B カキフライ				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 唐揚げ串 野菜サラダ 福神漬 牛乳				B ぶりの照焼				B 麻婆茄子			
	長芋とオクラの青しそ風味 ご飯 石狩汁				かぼちゃのいとこ煮 白菜のお浸し 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				アボカドとかまぼこのわさび醤油 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							
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 もやし・ハムのスープ ジャム・マーガリン				ご飯 豆苗・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				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・心のりの味噌汁			
	アスパラベーコンソテー おさつフライ スパゲティサラダ 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 茄子のポロネーゼ風 玉子サラダ 牛乳				鯖の味噌漬け 五目豆 納豆 牛乳				ホタテ風味フライ 豆たっぷりサラダ 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			
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 たぬきそば				A のり弁風丼				A 黒醤油ラーメン				A デミカツ丼				ハロウィンメニュー ミートスパゲッティー				A にらそば丼				A ピリ辛クッパ			
	串カツ ほうれん草のなめたけ和え ご飯 ジュース				チンゲン菜と若布のチョコレ風 ヤクルト 白菜・しいたけの味噌汁				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				かぼちゃコロッケ 野菜サラダ ハロウィンデザート ご飯・パン 人参・ほうれん草のスープ				温泉玉子 大根とツナのマヨ和え 白菜・油揚げの味噌汁				チキンカツ 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 ささみマヨカツ				A 鶏肉の照焼ソース				A 豚キムチ				A 牛南蛮焼き				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 和風ごまハンバーグ				A 鶏肉のトマト煮			
	B サーモン味噌漬け焼き ひじき煮 カリフラワーの白胡麻和え ご飯 大根・なめこの味噌汁				B いわしと鮭のフライ 肉団子と大根の煮物 ごぼうのピリ辛和え ご飯 麩・玉葱の味噌汁				B タラのホイル焼き あんかけ豆腐 野菜サラダ ご飯 チンゲン菜・竹輪の味噌汁				B 白身魚のフリットジンジャーソース 里芋のそぼろあん チンゲン菜の柚子胡椒和え ご飯 ごぼう・人参の味噌汁								B さばの味噌煮 がんもと野菜の煮物 オクラのお浸し ご飯 豆腐・水菜の味噌汁				B 白身魚の磯辺揚げ もやしと若布の中華和え ご飯 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