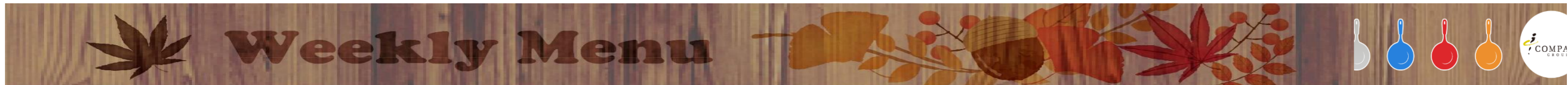




| 日 | 11月1日 | | | | 11月2日 | | | | 11月3日 | | | | 11月4日 | | | | 11月5日 | | | | 11月6日 | | | | 11月7日 | | | | 11月8日 | | | | | | | | | | | |
|--|---------------------------------------|---------|------|----------------------------------|----------------------------------|---------|------|---|------------------------------------|---------|------|---------|---------------------------------|---------|------|------------------------------------|---|---------|------|---------------------|-------------------------------------|---------|------|---|---------------------------------------|---------|------|---------|--------------------------------------|---------|------|---------|---------|---------|------|---------|---------|---------|------|---------|
| 曜日 | 月 | | | | 火 | | | | 水 | | | | 木 | | | | 金 | | | | 土 | | | | 日 | | | | 月 | | | | | | | | | | | |
| 朝食 | パン ポテト・水菜のスープ ジャム・マーガリン | | | | ご飯 玉葱・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 | | | | 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 | | | | | | | | | | | |
| | ウインナー コーン枝豆ソテー マカロニサラダ 牛乳 | | | | さばの文化干し ふきと湯葉の含め煮 納豆 牛乳 | | | | ミートボール ほうれん草オムレツ 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 ポテトサラダ 野菜サラダ ジュース | | | | ホッケ焼き ひじき玉子 納豆 牛乳 | | | | 鶏すき煮 昆布巻き 納豆 牛乳 | | | | トマトスクランブル フランクフルト ごぼうサラダ 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 | 843 | 29.7 | 41.9 | 4.4 | 829 | 31.6 | 19.0 | 2.8 | 674 | 26.3 | 26.4 | 4.5 | 897 | 34.9 | 23.7 | 2.3 | 640 | 17.4 | 22.7 | 3.4 | 881 | 33.4 | 23.4 | 3.8 | 976 | 38.4 | 22.0 | 4.8 | 829 | 35.4 | 44.9 | 4.8 | | | | | | | | |
| 女子 | 737 | 25.9 | 40.1 | 4.4 | 723 | 27.8 | 17.2 | 2.8 | 568 | 22.5 | 24.6 | 4.5 | 791 | 31.1 | 21.9 | 2.3 | 534 | 13.6 | 20.9 | 3.4 | 775 | 29.6 | 21.6 | 3.8 | 870 | 34.6 | 20.2 | 4.8 | 723 | 31.6 | 43.1 | 4.8 | | | | | | | | |
| ご当地 | A 秋田 稲庭うどん | | | | A そばろ丼 | | | | 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 | | | | | | | | | | | |
| | 食 茄子の肉詰めフライ ほうれん草のおろし和え 混ぜご飯 | | | | 白菜のお浸し りんごゼリー えのき・水菜の味噌汁 | | | | たこ焼き みかんゼリー ご飯 | | | | ナムル ムース モロヘイヤ・えのきの味噌汁 | | | | 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・高野豆腐の味噌汁 | | | | 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 | | | | ささみそ巻きフライ なめたけおろし 混ぜご飯 | | | | | | | | | | | |
| 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 | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g |
| A男子 | 914 | 24.3 | 17.0 | 5.5 | 597 | 13.8 | 8.3 | 2.4 | 840 | 23.0 | 18.7 | 8.0 | 1035 | 25.2 | 27.4 | 5.8 | 1081 | 35.8 | 22.3 | 7.6 | 849 | 34.3 | 27.3 | 3.3 | 842 | 24.7 | 28.8 | 5.7 | 884 | 29.5 | 14.8 | 6.1 | | | | | | | | |
| A女子 | 808 | 20.5 | 15.2 | 5.5 | 491 | 10.0 | 6.5 | 2.4 | 734 | 19.2 | 16.9 | 8.0 | 929 | 21.4 | 25.6 | 5.8 | 975 | 32.0 | 20.5 | 7.6 | 743 | 30.5 | 25.5 | 3.3 | 736 | 20.9 | 27.0 | 5.7 | 778 | 25.7 | 13.0 | 6.1 | | | | | | | | |
| B男子 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| B女子 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 夕食 | A 豚肉の生姜焼き | | | | A 鶏肉のチリソース | | | | A 豚肉の味噌漬け | | | | A ハンバーグ 照焼ソース | | | | A 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 鶏の唐揚げ | | | | A 豚肉の葱塩焼き | | | | | | | | | | | |
| | B あじの胡麻照り焼き | | | | B サーモンのタルタル焼き | | | | B 餃子のバンバンジーソース | | | | B シーフードフライ | | | | B 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 | | | | B カレーの煮付け | | | | B ロールキャベツデミグラスソース仕立て | | | | B 白身魚のコーンマヨ焼き | | | | | | | | | | | |
| かぼちゃの含め煮 春雨のバンバンジー風 ご飯 大根・なめこの味噌汁 | | | | 根菜の煮物 野菜サラダ ご飯 若布・葱の味噌汁 | | | | がんもと野菜の煮物 オクラのお浸し ご飯 ふのり・葱の味噌汁 | | | | | | | | なら玉 ごぼうのツナ和え ご飯 白菜・人参の味噌汁 | | | | おくらとめかぶ ご飯 豚汁 | | | | 肉団子と里芋の煮物 ハンサンスー ご飯 玉葱・油揚げの味噌汁 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | 941 | 27.2 | 24.4 | 3.8 | 875 | 28.3 | 22.0 | 3.0 | 931 | 35.0 | 26.5 | 3.9 | 947 | 24.9 | 27.6 | 4.9 | 914 | 27.7 | 33.5 | 3.0 | 875 | 30.1 | 21.7 | 2.5 | 1018 | 39.2 | 33.4 | 3.1 | 957 | 27.0 | 27.6 | 4.5 | | | | | | | | |
| A女子 | 835 | 23.4 | 22.6 | 3.8 | 769 | 24.5 | 20.2 | 3.0 | 825 | 31.2 | 24.7 | 3.9 | 841 | 21.1 | 25.8 | 4.9 | 808 | 23.9 | 31.7 | 3.0 | 769 | 26.3 | 19.9 | 2.5 | 912 | 35.4 | 31.6 | 3.1 | 851 | 23.2 | 25.8 | 4.5 | | | | | | | | |
| B男子 | 989 | 32.4 | 31.0 | 3.2 | 782 | 25.1 | 14.9 | 3.4 | 868 | 20.9 | 20.9 | 4.2 | 925 | 24.6 | 21.9 | 3.4 | | | | | 768 | 36.9 | 12.0 | 3.7 | 876 | 27.6 | 13.7 | 3.8 | 1157 | 34.4 | 44.2 | 3.8 | | | | | | | | |
| B女子 | 883 | 28.6 | 29.2 | 3.2 | 676 | 21.3 | 13.1 | 3.4 | 762 | 17.1 | 19.1 | 4.2 | 819 | 20.8 | 20.1 | 3.4 | | | | | 662 | 33.1 | 10.2 | 3.7 | 770 | 23.8 | 11.9 | 3.8 | 1051 | 30.6 | 42.4 | 3.8 | | | | | | | | |

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

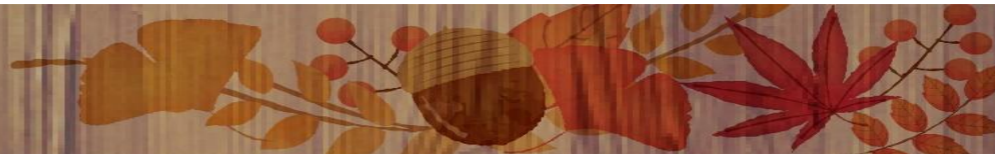


| 日 | 11月9日 | | | | 11月10日 | | | | 11月11日 | | | | 11月12日 | | | | 11月13日 | | | | 11月14日 | | | | 11月15日 | | | | 11月16日 | | | | | | | |
|-----|----------------------------------|---------|---------|---------|--|---------|---------|---------|---|---------|---------|---------|--|---------|---------|---------|-----------------------------|---------|---------|---------|-------------------------------------|---------|---------|---------|---|---------|---------|---------|---------------------------------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|---------|
| 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 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 | | | | ご飯 白菜・揚げ玉の味噌汁 | | | | パン ベーコン・ポテトのスープ ジャム・マーガリン | | | | ご飯 高野豆腐・三つ葉の味噌汁 | | | | | | | |
| | 肉じゃが ふきと筍の塩金平 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 | | | | 白身魚フライ 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 さつま芋サラダ ジュース | | | | あじの一夜干し 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 | | | | シューマイ ほうれん草玉子炒め 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 | 821 | 24.4 | 18.4 | 2.9 | 720 | 21.8 | 32.2 | 4.1 | 843 | 28.5 | 17.3 | 3.2 | 592 | 18.9 | 16.5 | 4.9 | 935 | 45.8 | 17.0 | 2.8 | 1023 | 29.9 | 34.6 | 3.1 | 756 | 27.1 | 27.2 | 4.8 | 929 | 33.9 | 24.2 | 2.9 | | | | |
| 女子 | 715 | 20.6 | 16.6 | 2.9 | 614 | 18.0 | 30.4 | 4.1 | 737 | 24.7 | 15.5 | 3.2 | 486 | 15.1 | 14.7 | 4.9 | 829 | 42.0 | 15.2 | 2.8 | 917 | 26.1 | 32.8 | 3.1 | 650 | 23.3 | 25.4 | 4.8 | 823 | 30.1 | 22.4 | 2.9 | | | | |
| 昼食 | A 鶏肉きんぴら丼 | | | | A 東京 煮干しラーメン | | | | A ピビンバ丼 | | | | A ナポリタン | | | | A クリームシチュー | | | | A 麻婆豆腐丼 | | | | A けんちんにゅう麺 | | | | A 佐賀 シシリアンライス | | | | | | | |
| | ご当地 | | | | ご当地 | | | | ご当地 | | | | ご当地 | | | | ご当地 | | | | ご当地 | | | | ご当地 | | | | | | | | | | | |
| 夕食 | 大学芋 キャベツとコーンのマヨ和え 焙煎のりの味噌汁 | | | | 揚げ餃子 ぶどうゼリー 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 | | | | 目玉焼きフライ 野菜サラダ ご飯・パン | | | | 春巻 野菜サラダ 中華コーンスープ | | | | おくらおろし 杏仁フルーツ 混ぜご飯 | | | | ハッシュドポテト はちみつレモンゼリー 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 | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g |
| A男子 | 998 | 24.3 | 23.5 | 3.7 | 868 | 25.3 | 17.7 | 6.9 | 895 | 27.0 | 25.6 | 5.3 | 1106 | 27.4 | 25.1 | 4.0 | 994 | 30.0 | 28.0 | 3.6 | 878 | 26.4 | 29.3 | 4.5 | 758 | 18.4 | 7.4 | 5.5 | 892 | 17.9 | 37.7 | 4.3 | | | | |
| A女子 | 892 | 20.5 | 21.7 | 3.7 | 762 | 21.5 | 15.9 | 6.9 | 789 | 23.2 | 23.8 | 5.3 | 1000 | 23.6 | 23.3 | 4.0 | 888 | 26.2 | 26.2 | 3.6 | 772 | 22.6 | 27.5 | 4.5 | 652 | 14.6 | 5.6 | 5.5 | 786 | 14.1 | 35.9 | 4.3 | | | | |
| B男子 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| B女子 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 夕食 | A グリルチキンデミグラスソース | | | | 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 鶏肉の塩麹漬 | | | | A ポークソテー 和風ソース | | | | A もやしとホルモンの味噌炒め | | | | | | | |
| | B ミックスフライ | | | | B 白身魚の甘酢あん | | | | B さばのごま照り焼き | | | | ハムカツ 野菜サラダ 福神漬 牛乳 | | | | B カレーの唐揚げ | | | | B いわしと鮭のフライ | | | | B アジフライ | | | | B タラのホイル焼き | | | | | | | |
| 夕食 | ひじき煮 野菜サラダ ご飯 しめじ・葱の味噌汁 | | | | かぼちゃのそぼろあん きゅうりと若布の酢の物 ご飯 にら・玉子の味噌汁 | | | | 厚揚げの煮付 オクラのゆかり和え ご飯 白菜・大根菜の味噌汁 | | | | つきこんときのこのピリ辛炒め 青菜と白菜のボン酢和え ご飯 玉葱・水菜の味噌汁 | | | | 豆苗と竹輪の辛子マヨ和え ご飯 石狩汁 | | | | ピーマン炒め 野菜サラダ ご飯 厚揚げ・玉葱の味噌汁 | | | | そぼろ肉じゃが チンゲン菜と竹輪のナムル ご飯 ふりのり・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 | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g |
| A男子 | 810 | 30.3 | 20.8 | 2.3 | 937 | 38.6 | 27.0 | 2.7 | 924 | 26.8 | 21.8 | 4.2 | 1106 | 35.4 | 42.3 | 4.2 | 1361 | 29.2 | 29.7 | 4.3 | 973 | 42.1 | 29.7 | 3.3 | 1108 | 30.3 | 39.9 | 3.0 | 794 | 20.9 | 15.2 | 3.8 | | | | |
| A女子 | 704 | 26.5 | 19.0 | 2.3 | 831 | 34.8 | 25.2 | 2.7 | 818 | 23.0 | 20.0 | 4.2 | 1000 | 31.6 | 40.5 | 4.2 | 1255 | 25.4 | 27.9 | 4.3 | 867 | 38.3 | 27.9 | 3.3 | 1002 | 26.5 | 38.1 | 3.0 | 688 | 17.1 | 13.4 | 3.8 | | | | |
| B男子 | 834 | 17.9 | 20.6 | 2.7 | 923 | 37.3 | 13.3 | 3.8 | 992 | 34.7 | 32.0 | 4.2 | | | | | 1181 | 38.0 | 8.9 | 4.2 | 999 | 37.6 | 30.9 | 4.3 | 867 | 26.5 | 20.4 | 2.9 | 883 | 27.6 | 18.9 | 5.7 | | | | |
| B女子 | 728 | 14.1 | 18.8 | 2.7 | 817 | 33.5 | 11.5 | 3.8 | 886 | 30.9 | 30.2 | 4.2 | | | | | 1075 | 34.2 | 7.1 | 4.2 | 893 | 33.8 | 29.1 | 4.3 | 761 | 22.7 | 18.6 | 2.9 | 777 | 23.8 | 17.1 | 5.7 | | | | |

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



Weekly Menu



| 日 | 11月17日 | | | | 11月18日 | | | | 11月19日 | | | | 11月20日 | | | | 11月21日 | | | | 11月22日 | | | | 11月23日 | | | | 11月24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 清まし汁 | | | | パン 小松菜・玉葱のスープ 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 | | | | パン もやし・人参のスープ 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 | | | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | さばのみりん漬け 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 うの花 納豆 牛乳 | | | | 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 | | | | | | | | | | | |
| 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 | 769 | 31.2 | 40.6 | 4.2 | 1164 | 44.3 | 39.9 | 2.5 | 648 | 18.3 | 20.2 | 4.0 | 896 | 81.4 | 20.0 | 2.9 | 887 | 27.8 | 23.0 | 3.0 | 731 | 23.4 | 32.2 | 4.6 | 931 | 29.7 | 25.0 | 2.5 | 896 | 25.9 | 51.8 | 3.9 | | | | | | | | |
| 女子 | 663 | 27.4 | 38.8 | 4.2 | 1058 | 40.5 | 38.1 | 2.5 | 542 | 14.5 | 18.4 | 4.0 | 790 | 77.6 | 18.2 | 2.9 | 781 | 24.0 | 21.2 | 3.0 | 625 | 19.6 | 30.4 | 4.6 | 825 | 25.9 | 23.2 | 2.5 | 790 | 22.1 | 50.0 | 3.9 | | | | | | | | |
| 昼食 | A ごまみそラーメン | | | | A チキン南蛮丼 | | | | A チキンピラフ | | | | A 親子丼 | | | | A 牛丼 | | | | A かき玉うどん | | | | A 豚肉の生姜焼き丼 | | | | A 尾道ラーメン | | | | | | | | | | | |
| | 札幌ラーメン吉山商店監修 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | ご当地 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 熱量 kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | 食塩相当量 g |
| A男子 | 1410 | 44.9 | 56.1 | 10.5 | 1200 | 39.8 | 51.3 | 4.0 | 883 | 23.7 | 28.6 | 3.8 | 923 | 41.9 | 26.7 | 5.4 | 930 | 34.1 | 32.2 | 3.9 | 842 | 22.1 | 9.9 | 6.8 | 818 | 22.1 | 28.9 | 3.0 | 878 | 30.0 | 15.5 | 7.4 | | | | | | | | |
| A女子 | 1304 | 41.1 | 54.3 | 10.5 | 1094 | 36.0 | 49.5 | 4.0 | 777 | 19.9 | 26.8 | 3.8 | 817 | 38.1 | 24.9 | 5.4 | 824 | 30.3 | 30.4 | 3.9 | 736 | 18.3 | 8.1 | 6.8 | 712 | 18.3 | 27.1 | 3.0 | 772 | 26.2 | 13.7 | 7.4 | | | | | | | | |
| B男子 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| B女子 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 夕食 | A 和風ごまハンバーグ | | | | A 鶏肉の味噌漬け | | | | キーマカレー 竜田揚げ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳 | | | | A ヒレカツ | | | | A ささみマヨカツ | | | | A 豚肉の甘辛炒め | | | | A ハンバーグデミグラスソース | | | | A 鶏肉の照焼ソース | | | | | | | | | | | |
| | B サンマフライ 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 ミックスフライ 里芋と竹輪の煮物 ナムル ご飯 もずく・葱の味噌汁 | | | | | | | | B 豆腐ハンバーグ ツナ玉 野菜サラダ ご飯 チンゲン菜・油揚げの味噌汁 | | | | B あじのみりん焼き 長芋とオクラの青しそ風味 ご飯 けんちん汁 | | | | B カキフライ 竹輪と蓮根の金平 野菜サラダ ご飯 しめじ・玉葱の味噌汁 | | | | B 塩麹漬け鶏肉の野菜炒め 大根と油揚げの煮物 野菜サラダ ご飯 麩・玉葱の味噌汁 | | | | B さばの味噌煮 ハンバンジー豆腐 もやしと山クラゲのピリ辛和え ご飯 竹輪・葱の味噌汁 | | | | | | | | | | | |
| 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 | 1033 | 29.2 | 36.8 | 5.6 | 971 | 38.9 | 26.8 | 4.9 | 1075 | 35.5 | 45.9 | 2.7 | 1004 | 39.1 | 33.1 | 2.7 | 862 | 29.0 | 19.3 | 2.6 | 882 | 35.6 | 18.5 | 4.6 | 893 | 25.8 | 28.3 | 3.4 | 1117 | 41.7 | 34.4 | 5.4 | | | | | | | | |
| A女子 | 927 | 25.4 | 35.0 | 5.6 | 865 | 35.1 | 25.0 | 4.9 | 969 | 31.7 | 44.1 | 2.7 | 898 | 35.3 | 31.3 | 2.7 | 756 | 25.2 | 17.5 | 2.6 | 776 | 31.8 | 16.7 | 4.6 | 787 | 22.0 | 26.5 | 3.4 | 1011 | 37.9 | 32.6 | 5.4 | | | | | | | | |
| B男子 | 925 | 26.6 | 25.9 | 3.6 | 956 | 25.3 | 25.5 | 4.4 | | | | | 1015 | 36.6 | 37.7 | 5.0 | 809 | 37.6 | 9.6 | 1.4 | 897 | 21.7 | 21.0 | 4.4 | 793 | 29.6 | 16.4 | 4.1 | 1096 | 38.9 | 38.6 | 5.0 | | | | | | | | |
| B女子 | 819 | 22.8 | 24.1 | 3.6 | 850 | 21.5 | 23.7 | 4.4 | | | | | 909 | 32.8 | 35.9 | 5.0 | 703 | 33.8 | 7.8 | 1.4 | 791 | 17.9 | 19.2 | 4.4 | 687 | 25.8 | 14.6 | 4.1 | 990 | 35.1 | 36.8 | 5.0 | | | | | | | | |

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 | 11月25日 | | | | 11月26日 | | | | 11月27日 | | | | 11月28日 | | | | 11月29日 | | | | 11月30日 | | | |
|-----|------------------------------------|---------|---------|---------|---|---------|---------|---------|-------------------------------------|---------|---------|---------|---------------------------------|---------|---------|---------|--------------------------------------|---------|---------|---------|---|---------|---------|---------|
| 曜日 | 木 | | | | 金 | | | | 土 | | | | 日 | | | | 月 | | | | 火 | | | |
| 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 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 白菜・人参の味噌汁 | | | |
| | サケフライ 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 | | | | さけの塩焼き おかつ昆布 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 | | | | さばの文化干し ふきと湯葉の含め煮 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 |
| 男子 | 941 | 31.3 | 23.2 | 2.6 | 646 | 22.8 | 22.8 | 3.6 | 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 |
| 女子 | 835 | 27.5 | 21.4 | 2.6 | 540 | 19.0 | 21.0 | 3.6 | 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 |
| 昼食 | A 新潟 たれカツ丼 | | | | A ミートスパゲティ | | | | A 肉ごぼう丼 | | | | A にらそば丼 | | | | A カレーうどん | | | | A のり弁風丼 | | | |
| | 白菜の中華和え アセロラゼリー もやし・人参の味噌汁 | | | | チキンカツ 野菜サラダ ご飯・パン きのこスープ | | | | かぼちゃ挽肉フライ 小松菜のなめたけ和え 若布・葱の味噌汁 | | | | 温泉玉子 オクラのお浸し ほうれん草・人参の味噌汁 | | | | 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 | | | |
| 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 |
| A男子 | 982 | 29.0 | 38.4 | 4.7 | 1042 | 30.3 | 20.2 | 2.9 | 918 | 25.6 | 19.2 | 4.8 | 980 | 37.5 | 33.9 | 4.4 | 1141 | 25.3 | 31.5 | 6.5 | 744 | 19.2 | 12.7 | 5.7 |
| A女子 | 876 | 25.2 | 36.6 | 4.7 | 936 | 26.5 | 18.4 | 2.9 | 812 | 21.8 | 17.4 | 4.8 | 874 | 33.7 | 32.1 | 4.4 | 1035 | 21.5 | 29.7 | 6.5 | 638 | 15.4 | 10.9 | 5.7 |
| B男子 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| B女子 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 夕食 | A 豚キムチ | | | | 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 餃子 | | | | A カツ皿 | | | | A 揚げ鶏のタルタルソース | | | | A チキンカツ | | | |
| | B 白身魚のフリットレモンおろし醤油 | | | | | | | | B 四川風麻婆豆腐 | | | | B ぶりの照り焼き | | | | B 白身魚の香草焼き | | | | B サーモン塩麹焼き | | | |
| 朝食 | ツナじゃが 野菜サラダ ご飯 ふき・油揚げの味噌汁 | | | | | | | | 筍の中華炒め キムチ ご飯 中華スープ | | | | きゅうりのアヒラン風 ご飯 ちゃんこ鍋風汁 | | | | 里芋の味噌だれ 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 もやしと若布の中華和え ご飯 麩・ほうれん草の味噌汁 | | | |
| | 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 |
| A男子 | 846 | 28.0 | 15.7 | 3.8 | 1105 | 27.4 | 39.9 | 4.4 | 830 | 20.7 | 18.4 | 4.1 | 929 | 29.1 | 26.4 | 3.6 | 1051 | 38.0 | 33.8 | 3.7 | 1089 | 39.5 | 38.0 | 3.4 |
| A女子 | 740 | 24.2 | 13.9 | 3.8 | 999 | 23.6 | 38.1 | 4.4 | 724 | 16.9 | 16.6 | 4.1 | 823 | 25.3 | 24.6 | 3.6 | 945 | 34.2 | 32.0 | 3.7 | 983 | 35.7 | 36.2 | 3.4 |
| B男子 | 890 | 27.3 | 16.9 | 4.0 | | | | | 875 | 28.3 | 27.5 | 4.8 | 920 | 38.0 | 26.9 | 3.7 | 820 | 31.9 | 14.4 | 3.9 | 809 | 39.5 | 11.4 | 3.3 |
| B女子 | 784 | 23.5 | 15.1 | 4.0 | | | | | 769 | 24.5 | 25.7 | 4.8 | 814 | 34.2 | 25.1 | 3.7 | 714 | 28.1 | 12.6 | 3.9 | 703 | 35.7 | 9.6 | 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