



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
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 餃子のパンパンジーソース				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 春雨のパンパンジー風 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 パンサンサー 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
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



# Weekly Menu

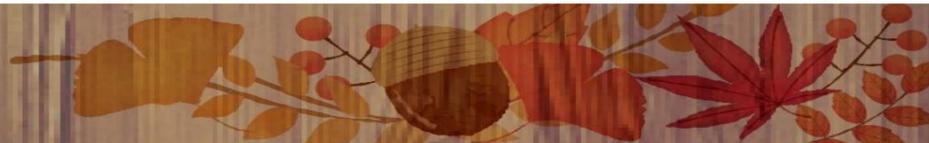


日	11月9日				11月10日				11月11日				11月12日				11月13日				11月14日				11月15日				11月16日							
曜日	火				水				木				金				土				日				月				火							
朝食	ご飯 三つ葉・豆腐の味噌汁				パン キャベツ・人参のスープ ジャム・マーガリン				ご飯 玉葱・高野豆腐の味噌汁				パン ポテト・レタスのスープ ジャム・マーガリン				ご飯 お茶漬け又は清まし汁				ご飯 白菜・揚げ玉の味噌汁				パン ベーコン・ポテトのスープ ジャム・マーガリン				ご飯 高野豆腐・三つ葉の味噌汁							
	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
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				
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