

Weekly Menu



日	12月1日				12月2日				12月3日				12月4日				12月5日				12月6日				12月7日				12月8日			
曜日	水				木				金				土				日				月				火				水			
朝食	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				パン 水菜・人参のスープ 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			
	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				茄子と鶏肉のボン炒め ひじき玉子 納豆 牛乳				ローズハム コーン玉葱ソテー 野菜サラダ 牛乳				スクランブルエッグ フランクフルト ごぼうサラダ 牛乳				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			
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	674	26.3	26.4	4.5	897	34.9	23.7	2.3	640	17.4	22.7	3.4	1038	30.1	37.9	3.0	696	32.3	30.0	4.0	833	35.2	46.0	4.9	821	24.4	18.4	2.9	720	21.8	32.2	4.1
女子	568	22.5	24.6	4.5	791	31.1	21.9	2.3	534	13.6	20.9	3.4	932	26.3	36.1	3.0	590	28.5	28.2	4.0	727	31.4	44.2	4.9	715	20.6	16.6	2.9	614	18.0	30.4	4.1
昼食	A 塩ラーメン				A デミカツ丼				A 塩パスタ				A 豚丼				A 中華丼				A きつねうどん				A チキンソースカツ丼				A 味噌ラーメン			
	茄子の肉詰めフライ エクレア ご飯				ほうれん草のピーナッツ和え りんごゼリー 麩・玉葱の味噌汁				コロッケ 野菜サラダ ご飯・パン コーンスープ				温泉玉子 大根と蒸し鶏のマヨ和え 竹輪・葱の味噌汁				ピーマン肉詰めフライ オクラの胡麻和え 若布スープ				豚肉野菜巻きフライ 白菜の塩昆布和え 混ぜご飯				春雨の和え物 ムース 白菜・人参の味噌汁				たこやき ぶどうゼリー 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
A男子	825	24.4	20.8	6.9	820	21.5	21.9	4.3	1069	30.2	19.9	6.1	862	35.6	27.0	3.7	812	24.7	25.3	5.5	831	23.4	9.9	6.1	1168	23.8	32.0	5.4	931	26.2	21.8	7.9
A女子	719	20.6	19.0	6.9	714	17.7	20.1	4.3	963	26.4	18.1	6.1	756	31.8	25.2	3.7	706	20.9	23.5	5.5	725	19.6	8.1	6.1	1062	20.0	30.2	5.4	825	22.4	20.0	7.9
B男子																																
B女子																																
夕食	A 豚肉の味噌漬け焼き				A 鶏肉の唐揚げ				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 メンチカツ				A 鶏肉のペッパーソース				A とんかつ				A もやしとホルモンの味噌炒め				A ハンバーグ照焼ソース			
	B マグロカツ				B カレーの煮付				B ひじき煮 ナムル ご飯 もずく・葱の味噌汁				B サバの胡麻照り焼き				B 白身魚の磯辺揚げ				B サーモンの味噌漬け				B 餃子のパンバンジーソース				B 白身魚の甘酢あん			
	五目金平 野菜サラダ ご飯 モロヘイヤ・人参の味噌汁				大根と油揚げの煮物 野菜サラダ ご飯 しめじ・玉葱の味噌汁				つきこんときのこのピリ辛炒め 小松菜とかまぼこのわさび風味和え ご飯 ごぼう・人参の味噌汁				竹輪と豆苗の辛子マヨ ご飯 キムチ鍋風汁				大根と油揚げの煮物 野菜サラダ ご飯 しめじ・玉葱の味噌汁				かぼちゃの含め煮 きゅうりと若布の酢の物 ご飯 はんぺん・葱の味噌汁				あんかけ豆腐 野菜サラダ ご飯 麩・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	熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	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	926	32.6	26.8	3.2	957	36.7	32.7	3.2	911	27.8	33.5	3.0	898	22.5	26.4	3.8	1003	36.0	37.0	3.6	865	24.2	23.1	2.8	729	19.3	9.6	3.5	925	28.1	28.4	4.8
A女子	820	28.8	25.0	3.2	851	32.9	30.9	3.2	805	24.0	31.7	3.0	792	18.7	24.6	3.8	897	32.2	35.2	3.6	759	20.4	21.3	2.8	623	15.5	7.8	3.5	819	24.3	26.6	4.8
B男子	776	29.2	10.4	2.8	698	33.1	8.5	4.3					892	29.9	29.1	3.7	965	36.2	31.8	2.8	873	42.4	21.4	5.1	872	19.8	18.7	4.4	859	32.4	11.5	3.6
B女子	670	25.4	8.6	2.8	592	29.3	6.7	4.3					786	26.1	27.3	3.7	859	32.4	30.0	2.8	767	38.6	19.6	5.1	766	16.0	16.9	4.4	753	28.6	9.7	3.6

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	12月9日				12月10日				12月11日				12月12日				12月13日				12月14日				12月15日				12月16日											
曜日	木				金				土				日				月				火				水				木											
朝食	ご飯 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				パン 水菜・人参のスープ ジャム・マーガリン				パン ベーコン・ポテトのスープ ジャム・マーガリン				ご飯 しめじ・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											
	白身魚フライ 五目豆腐バーグ 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				ホッケ焼き 辛子昆布 納豆 牛乳				ハンバーグ フライドポテト 野菜サラダ 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				鶏すき煮 玉子焼き 納豆 牛乳				ウインナー ハッシュドポテト 野菜サラダ 牛乳				さばのみりん漬け 鶏そぼろ 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	886	30.7	21.5	3.2	592	18.9	16.5	4.9	771	29.8	13.7	4.5	723	25.4	30.2	3.4	756	27.1	27.2	4.8	951	37.6	23.9	3.8	835	27.2	40.8	4.0	1206	45.2	41.5	2.3								
女子	780	26.9	19.7	3.2	486	15.1	14.7	4.9	665	26.0	11.9	4.5	617	21.6	28.4	3.4	650	23.3	25.4	4.8	845	33.8	22.1	3.8	729	23.4	39.0	4.0	1100	41.4	39.7	2.3								
昼食	A ビビンバ丼				A ナポリタン				A 親子丼				A 麻婆豆腐丼				A たぬきそば				A 新潟 たれカツ丼				A とんこつ醤油ラーメン				A 鶏肉の甘辛丼											
	温泉玉子 コーンたっぷりフライ えのき・玉葱の味噌汁				イカカツ 野菜サラダ ご飯・パン 若布・玉葱のスープ				チキンカツ キャベツと蒸し鶏の辛子醤油 心のり・葱の味噌汁				目玉焼きフライ みかん缶 ほうれん草・玉葱のスープ				ちくわ天 おくらおろし 混ぜご飯				小松菜のわさび醤油 プリン 油揚げ・玉葱の味噌汁				揚げシューマイ アセロラゼリー ご飯				めかぶとオクラの和え物 ヤクルト 玉葱・玉子の味噌汁											
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	892	25.7	23.8	5.5	1138	29.0	28.8	4.3	957	41.6	28.3	5.2	861	30.4	27.9	5.5	802	23.3	12.4	4.7	1026	30.2	39.3	5.2	945	28.4	25.4	6.8	837	37.8	27.2	3.1								
A女子	786	21.9	22.0	5.5	1032	25.2	27.0	4.3	851	37.8	26.5	5.2	755	26.6	26.1	5.5	696	19.5	10.6	4.7	920	26.4	37.5	5.2	839	24.6	23.6	6.8	731	34.0	25.4	3.1								
B男子																																								
B女子																																								
夕食	A 鶏肉の塩麹漬け				チキンカレー ハムカツ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳				A 豚肉の生姜焼き				A 牛南蛮				A ポークソテー和風ソース				A 豚キムチ				A グリルチキンジンジャーソース				A 味噌カツ											
	B 麻婆茄子 金平ごぼう チンゲン菜と若布のチョレギ風 ご飯 ふき・油揚げの味噌汁								B ミックスフライ 大根のキムチ煮 野菜サラダ ご飯 チンゲン菜・油揚げの味噌汁				B 白身魚のコーンマヨ焼き もやしとメンマの中華和え ご飯 ちゃんこ鍋風汁				B さばの味噌煮 にら玉 野菜サラダ ご飯 大根・なめこの味噌汁				B 白身魚のフリットレモンおろし醤油 根菜の煮物 バンバンジー豆腐 ご飯 キャベツ・人参の味噌汁				B シーフードフライ ツナじゃが ごぼうのピリ辛和え ご飯 麩・玉葱の味噌汁				B カレイの塩焼き 厚揚げの煮付け 切干大根の柚子胡椒風味 ご飯 えのき・水菜の味噌汁											
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	934	32.6	27.2	2.9	1050	28.8	35.0	3.7	957	28.0	30.8	4.8	885	29.8	25.4	3.5	1147	36.2	44.4	2.9	976	33.4	19.5	5.3	921	32.2	23.0	3.9	994	27.5	24.4	4.6								
A女子	828	28.8	25.4	2.9	944	25.0	33.2	3.7	851	24.2	29.0	4.8	779	26.0	23.6	3.5	1041	32.4	42.6	2.9	870	29.6	17.7	5.3	815	28.4	21.2	3.9	888	23.7	22.6	4.6								
B男子	902	19.7	28.2	5.6					976	22.3	29.6	4.5	1080	35.3	42.4	2.8	980	34.0	35.7	3.2	1019	32.6	20.7	5.5	949	25.4	24.3	3.5	790	36.4	8.5	4.7								
B女子	796	15.9	26.4	5.6					870	18.5	27.8	4.5	974	31.5	40.6	2.8	874	30.2	33.9	3.2	913	28.8	18.9	5.5	843	21.6	22.5	3.5	684	32.6	6.7	4.7								

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





日	12月17日				12月18日				12月19日				12月20日				12月21日				12月22日				12月23日				12月24日			
曜日	金				土				日				月				火				水				木				金			
朝食	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				パン ハム・水菜のスープ ジャム・マーガリン				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				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			
	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				サーモンフライ 玉子サラダ 野菜サラダ 牛乳				おさつフライ スパゲティサラダ 野菜サラダ 牛乳				肉にら炒め うの花 納豆 牛乳				チキンナゲット 茄子のポロネーゼ風 野菜サラダ 牛乳				肉団子の甘酢あん 五目旨煮 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			
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	648	18.3	20.2	5.0	896	81.4	20.0	2.9	789	35.5	37.2	5.1	666	19.7	27.5	3.9	901	28.5	24.6	3.0	831	23.5	45.1	3.9	847	28.4	17.0	3.2	646	22.8	22.8	3.6
女子	542	14.5	18.4	5.0	790	77.6	18.2	2.9	683	31.7	35.4	5.1	560	15.9	25.7	3.9	795	24.7	22.8	3.0	725	19.7	43.3	3.9	741	24.6	15.2	3.2	540	19.0	21.0	3.6
昼食	A チキンピラフ				A クリームシチュー				A ピリ辛クッパ				A カレーうどん				A のり弁風丼				A 醤油ラーメン				A そばろ丼				A ミートスパゲティ			
	かぼちゃ挽肉フライ 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				メンチカツ 野菜サラダ				イカ天 黄桃 ご飯				いんげんとハムの胡麻マヨ和え フルーツカクテル しめじ・葱の味噌汁				棒餃子 ワッフル ご飯				串カツ グレープゼリー 麩・水菜の味噌汁				コロケ 野菜サラダ ご飯・パン 若布・玉葱のスープ			
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	1205	30.4	27.2	4.4	993	28.2	27.8	4.1	849	24.7	41.0	7.9	1186	26.5	36.7	6.1	849	19.9	24.8	5.3	923	28.8	21.3	7.3	735	18.3	17.6	1.8	1016	25.3	19.4	3.1
A女子	1099	26.6	25.4	4.4	887	24.4	26.0	4.1	743	20.9	39.2	7.9	1080	22.7	34.9	6.1	743	16.1	23.0	5.3	817	25.0	19.5	7.3	629	14.5	15.8	1.8	910	21.5	17.6	3.1
B男子																																
B女子																																
夕食	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 餃子				A ハンバーグデミソース				A チキンカツ				クリスマス会 ハーブチキン クラムチャウダー プチグラタン				A 豚肉の粗挽きペッパー焼き				A ヒレかつ				ビーフカレー 竜田揚げ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳			
					B 四川風麻婆豆腐				B アジフライ				B ぶりの照焼				サラダ仕立てのローストビーフ丼 Fポテト ケーキ ジュース クリスマスプレゼント(お菓子)				B 白身魚の香草焼き				B 豆腐ハンバーグ							
				筍の中華炒め キムチ ご飯 中華スープ				竹輪と豆苗のナムル ご飯 キムチ汁				肉団子と里芋の煮物 ごぼうのツナ和え ご飯 にら・玉子の味噌汁								かぼちゃのいとこ煮 きゅうりのアヒラン風 ご飯 小松菜・油揚げの味噌汁				ピーファン炒め オクラのゆかり和え ご飯 白菜・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	1277	50.2	72.1	6.5	830	20.7	18.4	4.1	913	30.5	28.2	4.2	966	32.9	23.0	2.8	1525	53.8	58.8	7.1	941	31.1	24.0	4.5	896	28.2	21.8	3.1	1298	41.4	60.9	4.2
A女子	1171	46.4	70.3	6.5	724	16.9	16.6	4.1	807	26.7	26.4	4.2	860	29.1	21.2	2.8	1419	50.0	57.0	7.1	835	27.3	22.2	4.5	790	24.4	20.0	3.1	1192	37.6	59.1	4.2
B男子					875	28.3	27.5	4.8	915	34.8	22.7	3.8	992	40.6	26.7	4.6					938	36.0	19.9	6.0	907	25.7	26.4	5.4				
B女子					769	24.5	25.7	4.8	809	31.0	20.9	3.8	886	36.8	24.9	4.6					832	32.2	18.1	6.0	801	21.9	24.6	5.4				

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	12月25日			
曜日	土			
朝食	ご飯 お茶漬け又は清まし汁			
	さけの塩焼き おかか昆布 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
男子	811	36.1	13.7	3.1
女子	705	32.3	11.9	3.1
昼食	 <h1 style="font-size: 48px; margin: 0;">閉寮日</h1> 			
栄養価				
A男子				
A女子				
B男子				
B女子				
夕食				
栄養価				
A男子				
A女子				
B男子				
B女子				

