



# Weekly Menu



日曜日	1月10日	1月11日	1月12日	1月13日	1月14日	1月15日	1月16日	1月17日
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月
朝食	あけましておめでとう。お正月。お餅。	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	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
		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	茄子と鶏肉のボン炒め ひじき玉子 納豆 牛乳	ポテトのペペロン風 ごぼうサラダ 野菜サラダ 牛乳	スクランブルエッグ フランクフルト 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
男子		826 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	1038 30.1 37.9 3.0	657 24.6 29.3 3.5	775 31.5 40.5 4.6
女子		720 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	932 26.3 36.1 3.0	551 20.8 27.5 3.5	669 27.7 38.7 4.6
昼食		A のり弁風丼	A とんこつ醤油ラーメン	A そぼろ丼	A 焼うどん	A 牛丼	A ピリ辛クッパ	A かき揚げ丼
		ほうれん草ピーナッツ和え ヤクルト 若布・葱の味噌汁	豚肉野菜巻フライ プリン ご飯	ナムル アセロラゼリー モロヘイヤ・人参の味噌汁	玉子サラダフライ 野菜サラダ ご飯 ほうれん草・玉葱のスープ	温泉玉子 小松菜の胡麻和え 水菜・玉葱の味噌汁	ピーマン肉詰めフライ チンゲン菜と竹輪のナムル	ほうれん草おろし和え パイ なめこ・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
A男子		729 19.8 13.7 5.4	892 24.8 22.1 6.3	650 17.0 12.9 2.4	878 22.2 22.2 4.3	820 33.1 20.7 3.9	808 24.6 37.0 8.4	789 14.8 19.8 3.3
A女子		623 16.0 11.9 5.4	786 21.0 20.3 6.3	544 13.2 11.1 2.4	772 18.4 20.4 4.3	714 29.3 18.9 3.9	702 20.8 35.2 8.4	683 11.0 18.0 3.3
B男子								
B女子								
夕食	ビーフカレー コロッケ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳	A ハンバーグ 照焼ソース	A 鶏肉の味噌漬け	A ヒレカツ	チキンカレー ハムカツ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳	A 餃子	A 豚肉の甘辛焼き	A 味噌カツ
		B 豚バラと豆腐のトマトうま煮 根菜の煮物 豆苗と竹輪の辛子マヨ和え ご飯 厚揚げ・キャベツの味噌汁	B シーフードフライ 大根のキムチ煮 めかぶオクラ ご飯 しめじ・玉葱の味噌汁	B カレイの塩焼き 金平ごぼう ハンパンジー豆腐 ご飯 もずく・葱の味噌汁		B 四川風麻婆豆腐 筍の中華炒め キムチ ご飯 若布スープ	B サーモンとアボカドのチーズ焼き 長芋とオクラの青しそ風味 ご飯 けんちん汁	B 白身魚の香草焼き かぼちゃの含め煮 白菜のお浸し ご飯 ふのり・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		878 19.9 29.9 3.2	1069 29.6 36.8 6.4	986 36.1 29.3 5.3	1022 35.5 26.5 3.1	827 20.9 18.6 4.1	814 33.4 16.3 2.6	883 21.3 19.3 4.0
A女子		772 16.1 28.1 3.2	963 25.8 35.0 6.4	880 32.3 27.5 5.3	916 31.7 24.7 3.1	721 17.1 16.8 4.1	708 29.6 14.5 2.6	777 17.5 17.5 4.0
B男子			1148 35.7 41.6 7.2	980 28.4 28.3 4.8	818 37.4 11.2 3.8	872 28.5 27.7 4.8	824 35.2 15.7 3.2	824 31.7 14.2 4.8
B女子			1042 31.9 39.8 7.2	874 24.6 26.5 4.8	712 33.6 9.4 3.8	766 24.7 25.9 4.8	718 31.4 13.9 3.2	718 27.9 12.4 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



# Weekly Menu



日曜日	1月18日 火				1月19日 水				1月20日 木				1月21日 金				1月22日 土				1月23日 日				1月24日 月				1月25日 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 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			
	肉じゃが ふぎと筍の塩金平 納豆 牛乳				チリコンカン オニオンリング 野菜サラダ 牛乳				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				ホック焼き 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 パンキンサラダ 牛乳				鶏すき煮 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	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	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
女子	715	20.6	16.6	2.9	614	18.0	30.4	4.1	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
昼食	A 和風ロコモコ丼				A かき玉にゆう麺				A ビビンバ丼				A ナポリタン				A クリームシチュー				A にらそぼろ丼				A たぬきそば				A 鶏丼			
	きゅうりのアヒラン風 プリンタルト もやし・油揚げの味噌汁				イカ天 なめたけおろし 混ぜご飯				温泉玉子 ワッフル 若布・玉葱の味噌汁				コロッケ 野菜サラダ ご飯・パン コンソープ				目玉焼きフライ 野菜サラダ ご飯・パン				温泉玉子 大根とツナのマヨ和え 白菜・ふりの味噌汁				ポテトとブロッコリーのバジル風 フルーツカクテル 混ぜご飯				温泉玉子 小松菜のお浸し 油揚げ・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
A男子	890	26.5	32.8	5.3	875	24.3	14.6	7.4	868	26.5	21.3	4.9	1138	25.9	24.9	3.1	994	30.0	28.0	3.6	1013	36.8	38.0	4.4	858	22.0	13.7	4.2	873	36.2	29.0	3.5
A女子	784	22.7	31.0	5.3	769	20.5	12.8	7.4	762	22.7	19.5	4.9	1032	22.1	23.1	3.1	888	26.2	26.2	3.6	907	33.0	36.2	4.4	752	18.2	11.9	4.2	767	32.4	27.2	3.5
B男子																																
B女子																																
夕食	A 鶏肉のペッパーソース				A もやしとホルモンの味噌炒め				A 豚肉の塩麹漬				A ポークカレー				A 揚げ鶏のタルタルソース				A カツ皿				A 鶏肉の照焼ソース				A ビックメンチ			
	B さばの竜田揚げ				B 餃子のパンパンソース				B カキフライ				B 竜田揚げ 野菜サラダ 福神漬 牛乳				B ぶりの照焼				B 塩麹漬鶏肉の野菜炒め				B ミックスフライ				B サーモン味噌焼き			
大根のそぼろあん 野菜サラダ ご飯				つきこんとこのこのピリ辛炒め 切干大根の中華和え ご飯				ツナじゃが 野菜サラダ ご飯				ふじき煮 ひじき煮				竹輪とキャベツの白ごま和え ご飯				ハンサンスー ご飯 豚汁				里芋のそぼろあん 野菜サラダ ご飯				がんもと野菜の煮物 野菜サラダ ご飯				
はんぺん・葱の味噌汁				焙煎のりの味噌汁				ふき・油揚げの味噌汁				葱・えのきの味噌汁								大根・なめこの味噌汁				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	907	30.4	26.1	4.7	763	19.8	15.0	3.8	919	33.7	25.7	2.2	1024	31.4	41.0	3.2	1072	38.0	39.0	3.9	981	28.8	27.5	3.7	997	33.9	24.1	4.7	936	21.4	31.6	2.8
A女子	801	26.6	24.3	4.7	657	16.0	13.2	3.8	813	29.9	23.9	2.2	918	27.6	39.2	3.2	966	34.2	37.2	3.9	875	25.0	25.7	3.7	891	30.1	22.3	4.7	830	17.6	29.8	2.8
B男子	955	39.4	30.3	5.2	906	20.2	24.1	4.6	824	18.6	19.0	2.6					901	33.9	25.5	4.2	844	30.3	18.2	3.9	919	20.9	20.2	4.1	845	40.8	17.6	5.2
B女子	849	35.6	28.5	5.2	800	16.4	22.3	4.6	718	14.8	17.2	2.6					795	30.1	23.7	4.2	738	26.5	16.4	3.9	813	17.1	18.4	4.1	749	37.0	15.8	5.2

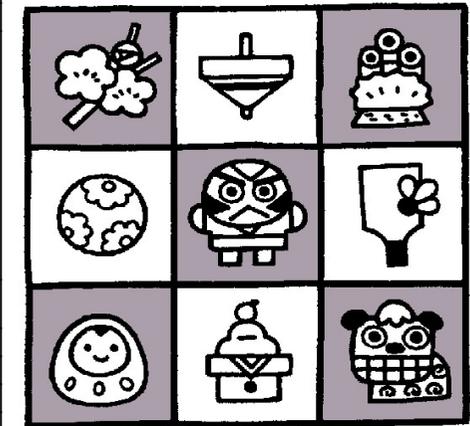
いつもご利用いただきましてありがとうございます。材料の都合により一部変更になる場合がございます。 ユーレストジャパン株式会社



# Weekly Menu



日曜日	1月26日 水				1月27日 木				1月28日 金				1月29日 土				1月30日 日				1月31日 月			
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				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			
	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				ジャーマンポテト オムレツ 野菜サラダ ジュース				にんじんの甘露煮 白菜の松前和え 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			
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	835	27.2	40.8	4.0	1206	45.2	41.5	2.3	648	18.3	20.2	5.0	812	79.4	17.2	2.3	789	35.5	37.2	5.1	666	19.7	27.5	3.9
女子	729	23.4	39.0	4.0	1100	41.4	39.7	2.3	542	14.5	18.4	5.0	706	75.6	15.4	2.3	683	31.7	35.4	5.1	560	15.9	25.7	3.9
昼食	A 函館塩ラーメン 函館種厨房 あじさい 監修				A デミカツ丼				A 炒飯				A 肉ごぼう丼				A 麻婆豆腐丼				A 佐賀 シシリアンライス			
	揚げシュウマイ みかんゼリー ご飯				ほうれん草とかまぼこの辛し和え フルーチェ 若布・玉葱の味噌汁				春巻 野菜サラダ 中華スープ				温泉玉子 小松菜の辛し和え しいたけ・玉葱の味噌汁				餃子 竹輪と豆苗のナムル 中華コーンスープ				茄子の肉詰めフライ 黄桃 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
A男子	886	26.6	20.1	7.3	811	21.7	19.9	5.4	854	17.7	34.1	3.9	866	28.5	18.2	5.1	896	32.9	25.0	5.6	880	20.2	35.4	4.6
A女子	780	22.8	18.3	7.3	705	17.9	18.1	5.4	748	13.9	32.3	3.9	760	24.7	16.4	5.1	790	29.1	23.2	5.6	774	16.4	33.6	4.6
B男子																								
B女子																								
夕食	A 豚キムチ				A 鶏肉のピーナッツ焼き				A ポークハヤシ アメリカンドッグ				A 牛南蛮焼き				A とんカツ				A 鶏肉の塩麹漬け			
	B たらしの麻婆ソース 高野豆腐の玉子とじ 野菜サラダ ご飯 チンゲン菜・竹輪の味噌汁				B アジフライ 竹輪とレンコンの金平 野菜サラダ ご飯 ごぼう・人参の味噌汁				野菜サラダ 福神漬け 牛乳				B 豆腐ハンバーグ ビーフン炒め オクラのお浸し ご飯 豆腐・水菜の味噌汁				B サバの味噌煮 もやしと若布の中華和え ご飯 ちゃんこ鍋風汁				B 揚げ豆腐の青椒肉絲かけ そぼろ肉じゃが 野菜サラダ ご飯 大根・なめこの味噌汁			
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	813	30.7	14.9	4.1	1079	44.0	34.1	6.3	1268	49.7	72.0	6.5	875	27.0	23.5	3.7	876	26.4	22.9	2.7	921	33.9	23.3	2.3
A女子	707	26.9	13.1	4.1	973	40.2	32.3	6.3	1162	45.9	70.2	6.5	769	23.2	21.7	3.7	770	22.6	21.1	2.7	815	30.1	21.5	2.3
B男子	778	26.5	14.9	4.9	931	30.3	21.2	4.7					921	27.3	27.2	5.2	972	33.7	33.4	3.3	1001	30.8	29.3	4.3
B女子	672	22.7	13.1	4.9	825	26.5	19.4	4.7					815	23.5	25.4	5.2	866	29.9	31.6	3.3	895	27.0	27.5	4.3



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