

Weekly Menu



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	火	水	木	金	土	日	月	火
朝食	ご飯 しめじ・葱の味噌汁	パン ベーコン・ポテトのスープ ジャム・マーガリン	ご飯 清まし汁	パン 小松菜・人参のスープ ジャム・マーガリン	ご飯 キャベツ・揚げ玉の味噌汁	ご飯 三つ葉・豆腐の味噌汁	パン ハム・水菜のスープ ジャム・マーガリン	ご飯 ふき・油揚げの味噌汁
	肉野菜オイスター炒め 玉子焼き 納豆 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	さばのみりん漬け 五目巾着 納豆 牛乳	ジャーマンポテト オムレツ 野菜サラダ 牛乳	にしの甘露煮 白菜の松前和え 納豆 牛乳	サーモンフライ 鶏そぼろ 納豆 牛乳	ハンバーグ スパゲティサラダ 野菜サラダ 牛乳	鶏すき煮 うの花 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	835	756	1159	643	812	956	666	1015
女子	729	650	1053	537	706	850	560	909
昼食	A 鶏肉の甘辛丼	A 黒醤油ラーメン	A 福井 しょうゆカツ丼	A チキンピラフ	A 親子丼	A 牛丼	A カレーうどん	A のり弁風丼
	小松菜の辛子和え ごまプリン 油揚げ・若布の味噌汁	たこやき みかんゼリー ご飯	チンゲン菜とツナの胡麻ポン和え フチシュー 大根・なめこの味噌汁	カレーチーズフライ 野菜サラダ コンソメジュリアン	ピーマン肉詰めフライ キャベツと蒸し鶏の辛子醤油 ふのり・葱の味噌汁	温泉玉子 野菜サラダ 玉葱・麩の味噌汁	エビ天 黄桃 ご飯	蒸し鶏ときのこのパンパンジー風 プリンタルト はんぺん・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	810	849	795	803	994	820	941	892
A女子	704	743	689	697	888	714	895	786
B男子								
B女子								
夕食	A 豚肉の葱塩焼き	A 豚キムチ	A 鶏肉のペッパーソース	A 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 豚南蛮焼き	A とんかつ	A 鶏肉の味噌漬	A 豚肉の甘辛焼き
	B カキフライ 根菜の煮物 パンサンスー ご飯 チンゲン菜・人参の味噌汁	B タラの麻婆ソース 高野豆腐の玉子とじ きゅうりと若布の柚子味噌和え ご飯 えのき・キャベツの味噌汁	B アジフライ 竹輪とレンコンの金平 大根サラダ ご飯 ごぼう・白菜の味噌汁	B 白身魚のコーンマヨ焼き ピーマン炒め オクラのお浸し ご飯 しいたけ・ほうれん草の味噌汁	B 白身魚のコーンマヨ焼き ピーマン炒め オクラのお浸し ご飯 しいたけ・ほうれん草の味噌汁	B サバの味噌煮 もやしと若布の中華和え ご飯 豚汁	B 揚げ豆腐の青椒肉絲かけ そぼろ肉じゃが 大根のゆかりマヨ和え ご飯 若布・玉葱の味噌汁	B イカの天ぷらピリ辛ソース 切干大根煮 小松菜の胡麻和え ご飯 豆苗・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
A男子	846	726	833	1268	889	879	886	768
A女子	740	620	727	1162	783	773	780	662
B男子	865	748	925		1041	975	992	1056
B女子	759	642	819		935	869	886	950

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。

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	水	木	金	土	日	月	火	水
朝食	パン 小松菜・コーンのスープ ジャム・マーガリン	ご飯 もずく・麩の味噌汁	パン ハム・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・人参の味噌汁	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
	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 五目うま煮 納豆 牛乳	イカリング ポテトサラダ 野菜サラダ 牛乳	さけの塩焼き おかつ昆布 納豆 牛乳	豚肉のしぐれ煮 チンゲン菜と油揚げのおかか和え 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	鶏肉と厚揚げの塩炒め 筍の土佐煮 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
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	831	946	646	836	725	843	826	674
女子	725	840	540	730	619	737	720	568
昼食	A 東京 煮干らーめん	A 焼肉丼	A 塩パスタ	A 肉ごぼう丼	A クリームシチュー	A きつねうどん	A 豚肉サラダ丼	A 札幌 味噌ラーメン
	白菜の昆布和え ワッフル ご飯	キャベツと油揚げの和え物 フルーツカクテル なめこ・玉葱の味噌汁	ささみしそ巻きフライ 野菜サラダ ご飯・パン コーンと玉葱のスープ	温泉玉子 竹輪と豆苗のナムル しいたけ・ほうれん草の味噌汁	串カツ 野菜サラダ ご飯・パン	コロッケ なめたけおろし 混ぜご飯	キャベツと蒸し鶏のわさび醤油 ヤクルト 焙煎のりの味噌汁	餃子 みかん缶 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	765	853	1039	829	997	861	722	908
A女子	659	747	933	723	891	755	616	802
B男子								
B女子								
夕食	A ポークソテーのジンジャーソース	A ハンバーグデミソース	A チキンカレー ハムカツ 野菜サラダ 福神漬け 牛乳	A カツ皿	A 牛南蛮	A 鶏の唐揚げ	A 鶏肉のピーナッツ焼き	A 豚肉の粗挽きペッパー焼き
	B さば南蛮 五目金平 ほうれん草のお浸し ご飯 モロヘイヤ・人参の味噌汁	B シーフードフライ ひじき煮 ナムル ご飯 豆腐・葱の味噌汁	B 麻婆茄子 がんもの煮物 鮭ポテト ご飯 若布・葱の味噌汁	B 麻婆茄子 がんもの煮物 鮭ポテト ご飯 若布・葱の味噌汁	B サーモン塩麹焼き カリフラワーの胡麻和え ご飯 キムチ鍋風汁	B 豆腐ハンバーグ つきこんときのこのピリ辛炒め ごぼうのツナ和え ご飯 にら・玉子の味噌汁	B 白身魚のフリットレモンおろし醤油 あんかけ豆腐 チンゲン菜と若布のチョコレギ風 ご飯 ほうれん草・人参の味噌汁	B マグロカツ かぼちゃの含め煮 めかぶオクラ ご飯 油揚げ・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	834	844	1097	1036	862	961	985	790
A女子	728	738	991	930	756	855	879	684
B男子	1174	829		823	797	944	831	781
B女子	1068	723		717	691	838	725	675

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	木	金	土	日	月	火	水	木
朝食	ご飯 清まし汁	パン コーン・玉葱のスープ ジャム・マーガリン	ご飯 ほうれん草・人参の味噌汁	ご飯 ふのり・キャベツの味噌汁	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 はんぺん・水菜のスープ ジャム・マーガリン	ご飯 葱・高野豆腐の味噌汁
	さばの塩焼き ふきと湯葉の含め煮 納豆 牛乳	チリコンカーン はんぺんフライ 野菜サラダ 牛乳	茄子と豚肉の味噌炒め ひじき玉子 納豆 牛乳	照焼つくね さつま揚げと根菜の合わせ煮 納豆 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	肉じゃが ふきと筍の塩金平 納豆 牛乳	チキンナゲット ポテトサラダ 野菜サラダ 牛乳	白身魚フライ 豆腐ハンバーグ 納豆 牛乳
栄養価	熱量 kcal 897 たんぱく質 g 34.9 脂質 g 23.7 食塩相当量 g 2.3	熱量 kcal 720 たんぱく質 g 21.8 脂質 g 32.2 食塩相当量 g 4.1	熱量 kcal 1038 たんぱく質 g 30.1 脂質 g 37.9 食塩相当量 g 3.0	熱量 kcal 1089 たんぱく質 g 38.5 脂質 g 40.0 食塩相当量 g 3.5	熱量 kcal 775 たんぱく質 g 31.5 脂質 g 40.5 食塩相当量 g 4.6	熱量 kcal 965 たんぱく質 g 35.4 脂質 g 25.9 食塩相当量 g 2.8	熱量 kcal 640 たんぱく質 g 17.4 脂質 g 22.7 食塩相当量 g 3.4	熱量 kcal 886 たんぱく質 g 30.7 脂質 g 21.5 食塩相当量 g 3.2
男子	791	614	932	983	669	859	534	780
女子	31.1	18.0	26.3	34.7	27.7	31.6	13.6	26.9
昼食	A デミカツ丼	A 焼うどん	A 豚丼	A 麻婆豆腐丼	A ばら海苔そば	A 鶏肉きんぴら丼	A 徳島 中華そば	A フルコギ風丼
	大根とツナのマヨ和え ムース しめじ・水菜の味噌汁	コーンたっぷりフライ 野菜サラダ ご飯 はんぺん・葱のスープ	温泉玉子 キャベツと竹輪の辛子醤油 しいたけ・小松菜の味噌汁	いわし青のりフライ ほうれん草のピーナッツ和え なめこ・高野豆腐の味噌汁	イカ天 とろろ 混ぜご飯	小松菜の辛子和え はちみつレモンゼリー 若布・玉葱の味噌汁	シュウマイ りんごゼリー ご飯	温泉玉子 イカカツ 麩・玉葱の味噌汁
栄養価	熱量 kcal 1126 たんぱく質 g 23.7 脂質 g 43.6 食塩相当量 g 4.4	熱量 kcal 835 たんぱく質 g 20.2 脂質 g 16.5 食塩相当量 g 3.9	熱量 kcal 822 たんぱく質 g 32.6 脂質 g 23.7 食塩相当量 g 4.1	熱量 kcal 878 たんぱく質 g 34.7 脂質 g 26.7 食塩相当量 g 5.9	熱量 kcal 911 たんぱく質 g 25.2 脂質 g 22.3 食塩相当量 g 4.6	熱量 kcal 841 たんぱく質 g 23.3 脂質 g 13.3 食塩相当量 g 3.9	熱量 kcal 976 たんぱく質 g 28.7 脂質 g 43.6 食塩相当量 g 5.8	熱量 kcal 818 たんぱく質 g 36.1 脂質 g 24.3 食塩相当量 g 3.2
A男子	1020	729	716	772	805	735	870	712
A女子	19.9	16.4	28.8	30.9	21.4	19.5	24.9	32.3
B男子								
B女子								
夕食	A ハンバーグ照焼ソース	A ビーフカレー フライドチキン	A 鶏肉のチリソース	A 豚天 おろしポン酢	A 味噌カツ	A 豚肉の生姜焼き	A グリルチキン シンジャーソース	A たらふくDay 3種のカレー トッピングetc... 野菜サラダ 福神漬け
	B 揚げギョーザの香味ソース ツナじゃが 切干大根の柚子胡椒風味 ご飯 もやし・もずくの味噌汁	B 野菜サラダ 福神漬け 牛乳	B 鯖の胡麻照り焼き 厚揚げの煮物 春雨の中華和え ご飯 白菜・揚げ玉の味噌汁	B サーモンとポテトのチーズ焼き 長芋とオクラの青しそ風味 ご飯 ちゃんこ鍋風汁	B 白身魚の香草焼き 大根のそぼろあん 白菜のお浸し ご飯 しいたけ・玉葱の味噌汁	B ミックスフライ かぼちゃのいとこ煮 いんげんの胡麻和え ご飯 ふのり・葱の味噌汁	B さばの竜田揚げ にら玉 チンゲン菜と油揚げの和え物 ご飯 白菜・人参の味噌汁	
栄養価	熱量 kcal 866 たんぱく質 g 23.1 脂質 g 25.5 食塩相当量 g 4.0	熱量 kcal 881 たんぱく質 g 25.6 脂質 g 35.0 食塩相当量 g 3.1	熱量 kcal 838 たんぱく質 g 27.5 脂質 g 21.9 食塩相当量 g 2.7	熱量 kcal 1091 たんぱく質 g 37.2 脂質 g 41.0 食塩相当量 g 2.8	熱量 kcal 827 たんぱく質 g 20.3 脂質 g 19.2 食塩相当量 g 3.4	熱量 kcal 806 たんぱく質 g 22.7 脂質 g 21.1 食塩相当量 g 3.1	熱量 kcal 808 たんぱく質 g 30.1 脂質 g 19.9 食塩相当量 g 4.0	熱量 kcal 1280 たんぱく質 g 47.7 脂質 g 56.4 食塩相当量 g 4.0
A男子	760	775	732	985	721	700	702	1174
A女子	19.3	21.8	23.7	33.4	16.5	18.9	26.3	43.9
B男子	21.0		36.8	35.3	32.9	18.7	41.6	
B女子	17.2		33.0	31.5	29.1	14.9	37.8	

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。

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	金	土	日	月	火	水
朝食	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 厚揚げ・人参の味噌汁	パン ベーコン・ポテトのスープ ジャム・マーガリン	ご飯 しめじ・水菜の味噌汁	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
	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	黒ムツの塩焼き ほうれん草玉子炒め 納豆 牛乳	マカロニミート かにかま玉子ロール パンブキンサラダ 牛乳	肉野菜オイスター炒め 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
栄養価	熱量 kcal 592 たんぱく質 g 18.9 脂質 g 16.5 食塩相当量 g 4.9	熱量 kcal 771 たんぱく質 g 29.8 脂質 g 13.7 食塩相当量 g 4.5	熱量 kcal 704 たんぱく質 g 28.0 脂質 g 31.9 食塩相当量 g 3.7	熱量 kcal 756 たんぱく質 g 27.1 脂質 g 27.2 食塩相当量 g 4.8	熱量 kcal 838 たんぱく質 g 28.3 脂質 g 19.9 食塩相当量 g 2.5	熱量 kcal 835 たんぱく質 g 27.2 脂質 g 40.8 食塩相当量 g 4.0
男子	486	665	598	650	732	729
女子	15.1	26.0	24.2	23.3	24.5	23.4
昼食	A 炒飯	A 生姜焼き丼	A にらそぼろ丼	A 豚肉と白菜の卵とじうどん	A ルーロー飯	A 尾道ラーメン
	B 春巻 野菜サラダ 中華スープ	B 竹輪と豆苗の辛子和え 杏仁フルーツ 小松菜・なめこの味噌汁	B 温泉玉子 キャベツと山クラゲの和え物 はんぺん・えのきの味噌汁	B ちくわ天 オクラおろし 混ぜご飯	B キャベツの塩昆布和え プリン ふきと油揚げの味噌汁	B ポテトとベーコンのフライ ぶどうゼリー ご飯
栄養価	熱量 kcal 844 たんぱく質 g 17.3 脂質 g 33.2 食塩相当量 g 4.4	熱量 kcal 929 たんぱく質 g 24.2 脂質 g 36.2 食塩相当量 g 3.2	熱量 kcal 1007 たんぱく質 g 36.4 脂質 g 38.0 食塩相当量 g 4.3	熱量 kcal 1062 たんぱく質 g 31.5 脂質 g 30.5 食塩相当量 g 6.0	熱量 kcal 935 たんぱく質 g 29.2 脂質 g 39.0 食塩相当量 g 5.0	熱量 kcal 882 たんぱく質 g 26.0 脂質 g 21.1 食塩相当量 g 7.2
A男子	738	823	901	956	829	776
A女子	13.5	20.4	32.6	27.7	25.4	22.2
B男子						
B女子						
夕食	A ポークソテー和風ソース	A 餃子	A ヒレカツ	A 揚げ鶏のタルタルソース	A ハンバーグオニオンソース	A 豚肉の味噌漬け
	B 白身魚の甘酢あん こんにゃくとずらの煮物 小松菜のおかか和え ご飯 えのき・水菜の味噌汁	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 ふりの照り焼き ブロッコリーのピーナッツ和え ご飯 けんちん汁	B ロールキャベツのデミグラスソース仕立て がんもとの煮物 ほうれん草とかまぼこのわさび醤油 ご飯 麩・玉葱の味噌汁	B 白身魚の磯辺揚げ かぼちゃのそぼろあん きゅうりと若布の酢の物 ご飯 大根・高野豆腐の味噌汁	B 塩麹漬け鶏肉の野菜炒め 大根のキムチ煮 いんげんのごまマヨ和え ご飯 チンゲン菜・玉葱の味噌汁
栄養価	熱量 kcal 1036 たんぱく質 g 30.0 脂質 g 36.1 食塩相当量 g 2.6	熱量 kcal 783 たんぱく質 g 19.2 脂質 g 15.7 食塩相当量 g 3.4	熱量 kcal 888 たんぱく質 g 27.1 脂質 g 28.3 食塩相当量 g 2.5	熱量 kcal 1015 たんぱく質 g 38.8 脂質 g 33.6 食塩相当量 g 4.1	熱量 kcal 804 たんぱく質 g 23.0 脂質 g 21.3 食塩相当量 g 3.8	熱量 kcal 979 たんぱく質 g 31.5 脂質 g 35.5 食塩相当量 g 3.0
A男子	930	677	782	909	698	873
A女子	26.2	15.4	23.3	35.0	19.2	27.7
B男子	27.9	26.9	36.8	24.3	32.4	29.0
B女子	9.5	23.1	28.5	11.6	22.4	18.7
B女子	7.7	25.5	26.7	9.8	20.6	16.9

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。