

WEEKLY MENU

	11月11日 月					11月12日 火					11月13日 水					11月14日 木					11月15日 金					11月16日 土					11月17日 日																						
朝食	おまかせ					おまかせ					おまかせ					オムレツ					ベーコンエッグ					おまかせ					おまかせ																						
	パン・ドリンク・サラダ・ふりかけ					パン・ドリンク・サラダ・ふりかけ					パン・ドリンク・サラダ・ふりかけ					パン・ドリンク・サラダ・ふりかけ					パン・ドリンク・サラダ・ふりかけ					パン・ドリンク・サラダ・ふりかけ					パン・ドリンク・サラダ・ふりかけ																						
	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g																			
191	2.7	267	2.4	207	2.4	274	1.6	540	3.1	178	2.6	291	2.0	昼食					ビビンバ丼					オムライス					穴子丼					親子丼					坦々麺					玉子とじうどん					ソースカツ丼				
デザート					海藻サラダ					きんぴらごぼう					がんも煮					シューマイ					ごま和え					法れん草お浸し																							
味噌汁					スープ					吸物					味噌汁					デザート					若布ごはん					味噌汁																							
エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g																				
445	2.8	499	3.4	425	4.1	579	4.6	846	9.4	621	6.0	430	4.2	夕食					鶏肉ソテーおろしソース					すき焼き煮					チキンカツ					かれい揚げ煮					カレーライス					鶏肉ホイル焼き					ハヤシライス				
おまかせ揚げ物					さば照焼き					白菜ベーコン煮					里芋みそかけ					トッピング					大根煮					オムレツ																							
おまかせサラダ					中華和え					マカロニツナサラダ					切干大根甘酢和え					サラダ					レタスツナサラダ					サラダ																							
吸物・デザート					味噌汁・デザート					吸物・デザート					味噌汁・デザート					デザート					吸物・デザート					デザート																							
エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g																				
774	4.7	719	6.8	699	3.4	534	5.8	506	2.5	492	3.6	908	5.2	100gあたり					ごはん					ジュース(3種類)					牛乳					パン																			
エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g																				
168		98		67	0.1	264~	1.3~														168		98		67	0.1	264~	1.3~																									
1日合計栄養価																																																					
エネルギー	蛋白質	脂質	鉄	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	鉄	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	鉄	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	鉄	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	鉄	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	鉄	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	鉄	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	鉄	塩分														
2904	89.2	73.2	10.3	10.2	2979	103.8	67.9	16.1	12.6	2825	77.4	54.0	9.9	9.9	2881	91.8	67.6	11.4	12.0	3386	93.2	83.8	9.3	15.0	2785	77.4	48.5	9.3	12.2	3123	102.4	84.3	13.0	11.4																			

※各食エネルギー：主食を含みません。

※合計栄養価：ごはん量322g、朝食他フリードリンクやバイキングを含みません。(選択食A)

※材料の都合により変更になる場合がございます。

おいしいをもっと。すこやかをずっと。

Design food for your life

 株式会社 魚国総本社

WEEKLY MENU

	11月18日 月					11月19日 火					11月20日 水					11月21日 木					11月22日 金					11月23日 土					11月24日 日							
朝食	おまかせ					やきそば					玉子焼き					おまかせ					おまかせ					おまかせ					おまかせ							
						コロッケ					畑のお肉																											
	パン・ドリンク・サラダ・ふりかけ					パン・ドリンク・サラダ・ふりかけ					パン・ドリンク・サラダ・ふりかけ					パン・ドリンク・サラダ・ふりかけ					パン・ドリンク・サラダ・ふりかけ					パン・ドリンク・サラダ・ふりかけ					パン・ドリンク・サラダ・ふりかけ							
	エネルギー Kcal	塩分 g				エネルギー Kcal	塩分 g				エネルギー Kcal	塩分 g				エネルギー Kcal	塩分 g				エネルギー Kcal	塩分 g				エネルギー Kcal	塩分 g				エネルギー Kcal	塩分 g						
	276	3.1				380	2.0				309	3.0				302	2.3				324	2.4				178	2.6				178	2.6						
昼食	豚スタミナ焼肉丼					焼鳥丼					きつねうどん					アジフライ					豚肉生姜炒め丼					チーズハンバーグ					ベーコンピラフ							
	山芋短冊揚げ					いんげんごま和え					かきあげ					青系昆布煮					もやし中華和え					おまかせサラダ					おまかせ							
	味噌汁					味噌汁					フルーツ					味噌汁					味噌汁					味噌汁					コンソメスープ							
	エネルギー Kcal	塩分 g				エネルギー Kcal	塩分 g				エネルギー Kcal	塩分 g				エネルギー Kcal	塩分 g				エネルギー Kcal	塩分 g				エネルギー Kcal	塩分 g				エネルギー Kcal	塩分 g						
	558	3.0				415	3.4				579	5.4				508	4.8				436	3.4				634	4.3				452	2.5						
夕食	ハンバーグ					ごまみそ豆乳鍋					ロールキャベツトマト煮					チキンピザ焼き					鶏竜田揚げ					牛スタミナ焼肉					とんかつ							
	ペンネミートソース					中華ポテト					オニオンサラダ					白菜クリーム煮					蓮根炒め					中華ポテト					大根サラダ							
	大根サラダ					ピーマン和え物					マカロニサラダ					野菜サラダ					昆布和え					春雨酢の物					とろろ							
	コンソメスープ・デザート					デザート					デザート					コンソメスープ・デザート					味噌汁・デザート					中華スープ・デザート					味噌汁・デザート							
	エネルギー Kcal	塩分 g				エネルギー Kcal	塩分 g				エネルギー Kcal	塩分 g				エネルギー Kcal	塩分 g				エネルギー Kcal	塩分 g				エネルギー Kcal	塩分 g				エネルギー Kcal	塩分 g						
	818	4.0				858	2.4				599	3.4				596	2.1				570	3.4				777	4.1				617	3.5						
100gあたり	ごはん					ジュース(3種類)					牛乳					パン																						
	エネルギー Kcal	塩分 g				エネルギー Kcal	塩分 g				エネルギー Kcal	塩分 g				エネルギー Kcal	塩分 g																					
	168					98					67	0.1				264~	1.3~																					
1日合計栄養価	エネルギー	蛋白質	脂質	鉄	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	鉄	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	鉄	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	鉄	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	鉄	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	鉄	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	鉄	塩分			
	3146	102.4	88.9	12.5	10.1	3147	90.0	77.0	12.7	7.8	2981	78.3	57.5	9.9	11.8	2900	91.7	71.8	9.3	9.2	2824	88.8	65.0	8.3	9.2	3083	90.3	78.9	11.4	11.0	2741	62.9	63.9	8.8	8.6			

※各食エネルギー：主食を含みません。

※合計栄養価：ごはん量322g、朝食他フリードリンクやバイキングを含みません。(選択食A)

※材料の都合により変更になる場合がございます。

おいしいをもっと。すこやかをずっと。

Design food for your life

 株式会社 魚国総本社

WEEKLY MENU

	11月25日 月		11月26日 火		11月27日 水		11月28日 木		11月29日 金		11月30日 土		12月1日 日																					
朝食	おまかせ		オムレツ		厚焼玉子		肉団子		ジャーマンポテト		おまかせ		おまかせ																					
			スイートポテトフライ		マグロフレーク		スパナポリタン		ミニハンバーグ																									
	パン・ドリンク・サラダ・ふりかけ		パン・ドリンク・サラダ・ふりかけ		パン・ドリンク・サラダ・ふりかけ		パン・ドリンク・サラダ・ふりかけ		パン・ドリンク・サラダ・ふりかけ		パン・ドリンク・サラダ・ふりかけ		パン・ドリンク・サラダ・ふりかけ																					
	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g																				
204	2.4	220	1.8	254	3.5	259	2.3	262	2.0	251	2.7	205	2.3																					
昼食	旨辛 豚肉まぜそば		チンジャオロース		マカロニグラタン		肉うどん		牛カルビ焼肉		回鍋肉		やきそば																					
	さつま芋甘煮		餃子		南瓜サラダ		竹輪てんぷら		じゃこおろし		おまかせ		コロッケ																					
	ヤクルト		中華スープ		コンソメスープ		フルーツ		味噌汁		中華スープ		味噌汁																					
	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g																				
551	1.4	389	3.4	757	3.5	678	2.6	481	6.5	610	3.8	773	3.8																					
夕食	鶏から揚げ		黒毛和牛コロッケ		ダッカルビ		ほきマヨネーズ焼き		カレーライス		豚肉香味焼き		チキンカツ																					
	大根みそかけ		赤魚煮付け		冷奴		高野豆腐卵とじ		おまかせトッピング		こんにゃく炒め		煮物																					
	ポテトサラダ		ひじき白あえ		ツナサラダ		ブロッコリー中華和え		ヤサイサラダ		春雨中華和え		和え物																					
	味噌汁・デザート		味噌汁・デザート		味噌汁・デザート		豚汁・デザート		デザート		味噌汁		味噌汁・デザート																					
エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g																					
758	5.0	544	4.8	694	3.5	602	3.7	702	4.7	647	4.2	588	4.1																					
100gあたり	ごはん		ジュース(3種類)		牛乳		パン																											
	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g																										
168		98		67	0.1	264~	1.3~																											
1日合計栄養価	エネルギー	蛋白質	脂質	鉄	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	鉄	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	鉄	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	鉄	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	鉄	塩分	エネルギー	蛋白質	脂質	鉄	塩分				
3007	88.9	80.1	9.2	8.8	2647	78.7	48.2	9.8	10.0	3199	114.3	89.7	13.4	10.6	3033	97.2	62.9	11.1	8.6	2939	94.4	70.7	12.3	13.2	3002	97.8	79.6	11.3	10.7	3060	73.7	57.0	10.6	10.2

※各食エネルギー：主食を含みません。

※合計栄養価：ごはん量322g、朝食他フリードリンクやバイキングを含みません。(選択食A)

※材料の都合により変更になる場合がございます。

おいしいをもっと。すこやかをずっと。

Design food for your life



株式会社 魚国総本社