

WEEKLY MENU

	12月2日 月	12月3日 火	12月4日 水	12月5日 木	12月6日 金	12月7日 土	12月8日 日
朝食	おまかせ	ベーコンエッグ	ゆでたまご	チキンナゲット	温泉玉子	おまかせ	おまかせ
		肉団子	スパナポリタン	ひじき豆	ウインナー		
	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
	210 2.7	408 3.2	334 1.9	312 2.6	385 2.3	207 2.3	205 2.6
昼食	鶏肉甘酢あんかけ	チキンバーガー	 ぶり辛肉味噌ラーメン	エビかつフライ	白身魚ネギみそ焼き	豚肉スタミナ焼肉	かき揚げうどん
	蓮根サラダ	クラムチャウダー	餃子	青系昆布煮	キャベツ菜種和え	マカロニサラダ	野菜ごま和え
	味噌汁			吸物	吸物	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
	437 2.2	802 3.1	900 8.8	473 4.4	280 3.4	605 3.2	567 4.3
夕食	鮭ちゃんちゃん焼き	ポークチャップ	鶏レモンバジル風味	おでんバイキング	チキンカツ	かつとじ煮	ハンバーグ
	つくね棒	コロッケ	がんも煮	串カツ 	スパサラダ	煮物	ジャーマンポテト
	小松菜ごま和え	ゆで野菜サラダ	大根甘酢和え	ヤサイサラダ	和え物	おかか和え	ブロッコリーサラダ
	吸物・デザート	味噌汁・デザート	味噌汁・デザート	デザート	味噌汁・デザート	味噌汁・デザート	コンソメスープ・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
	505 3.6	729 3.6	460 3.0	866 5.4	586 3.3	703 4.5	705 3.2

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				
	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					
	2646	90.6	66.9	11.6	8.5	3433	112.5	106.8	10.9	9.9	3188	107.7	73.2	10.7	13.7	3145	111.0	78.3	13.1	12.4	2745	90.8	50.5	10.7	9.0	3009	105.2	77.5	11.8	10.0	2971	6.9	64.3	9.3	10.1

※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