

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 肉団子 | ゆでたまご スパナポリタン | チキンナゲット ひじき豆 | 温泉玉子 ウインナー | 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 | エネルギー Kcal | エネルギー Kcal | エネルギー Kcal | エネルギー Kcal | エネルギー Kcal | エネルギー Kcal |
| | 塩分 g | 塩分 g | 塩分 g | 塩分 g | 塩分 g | 塩分 g | 塩分 g |
| | 210 | 408 | 334 | 312 | 385 | 207 | 205 |
| 昼食 | 鶏肉甘酢あんかけ 蓮根サラダ 味噌汁 | チキンバーガー クラムチャウダー |  鶏チリ辛肉味噌ラーメン 餃子 | エビかつフライ 青系昆布煮 吸物 | 白身魚ネギみそ焼き キャベツ菜種和え 吸物 | 豚肉スタミナ焼肉 マカロニサラダ 味噌汁 | かき揚げうどん 野菜ごま和え |
| | エネルギー Kcal | エネルギー Kcal | エネルギー Kcal | エネルギー Kcal | エネルギー Kcal | エネルギー Kcal | エネルギー Kcal |
| | 塩分 g | 塩分 g | 塩分 g | 塩分 g | 塩分 g | 塩分 g | 塩分 g |
| | | 437 | 802 | 900 | 473 | 280 | 605 |
| 夕食 | 鮭ちゃんちゃん焼き つくね棒 小松菜ごま和え 吸物・デザート | ポークチャップ コロッケ ゆで野菜サラダ 味噌汁・デザート | 鶏レモンバジル風味 がんも煮 大根甘酢和え 味噌汁・デザート | おでんバイキング 串カツ ヤサイサラダ デザート | チキンカツ スパサラダ 和え物 味噌汁・デザート | かつとじ煮 煮物 おかか和え 味噌汁・デザート | ハンバーグ ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ コンソメスープ・デザート |
| | エネルギー Kcal | エネルギー Kcal | エネルギー Kcal | エネルギー Kcal | エネルギー Kcal | エネルギー Kcal | エネルギー Kcal |
| | 塩分 g | 塩分 g | 塩分 g | 塩分 g | 塩分 g | 塩分 g | 塩分 g |
| | | 505 | 729 | 460 | 866 | 586 | 703 |

| 100gあたり | ごはん | ジュース(3種類) | 牛乳 | パン |
|------------|-----|-----------|-----|------|
| エネルギー Kcal | 168 | 98 | 67 | 264~ |
| 塩分 g | | | 0.1 | 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

WEEKLY MENU

| | 12月9日 月 | 12月10日 火 | 12月11日 水 | 12月12日 木 | 12月13日 金 | 12月14日 土 | 12月15日 日 |
|-----------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 朝食 | おまかせ | さけほぐし | ウインナー | スクランブルエッグ | 生姜天 | おまかせ | おまかせ |
| | | 根菜ちぎり揚げ | オニオンリング | ベーコン | 玉子豆腐 | | |
| | パン・ドリンク・サラダ・ふりかけ |
| | エネルギー Kcal 塩分 g |
| | 178 2.6 | 331 3.2 | 263 2.3 | 259 2.2 | 253 2.1 | 178 2.6 | 207 2.3 |
| 昼食 | チキン南蛮タルタル | 皿うどん | 鶏肉生姜焼き | 牛丼 | 豆腐ハンバーグ | キムチチャーハン | カレーうどん |
| | ひじき煮 | シューマイ | エッグサラダ | 白菜こぼ和え | 肉じゃが | ビーフン和え物 | 野菜寄せ揚げ |
| | 味噌汁 | 中華スープ | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 中華スープ | デザート |
| | エネルギー Kcal 塩分 g |
| | 600 2.8 | 690 5.2 | 462 2.9 | 497 4.1 | 487 4.1 | 361 3.2 | 812 4.6 |
| 夕食 | まいたけメンチカツ | ひじきご飯 | ヒレカツ | オムレツ | クリームシュー | とんかつ | 鮭ムニエル |
| | さば味噌煮 | 鶏しそ天ぷら | ポークビーンズ | コロッケ | フライ | 高野玉子とじ | ペンネミート |
| | 春雨酢の物 | 冬瓜煮 | ポテトサラダ | こんにゃく梅肉和え | サラダ | 野菜ごま和え | ポテトサラダ |
| | 吸物・デザート | けんちん汁・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 | 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 | エネルギー Kcal 塩分 g |
| | 694 5.1 | 612 3.5 | 668 2.9 | 826 4.9 | 873 1.0 | 575 3.5 | 758 2.8 |

| 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 | | | | | |
|---------|-------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|-------|------|------|-----|-----|-------|------|------|------|------|-------|-------|------|-----|-----|-------|------|------|-----|-----|------|------|------|------|-----|
| | 2966 | 97.4 | 81.4 | 11.4 | 10.5 | 3107 | 90.5 | 70.6 | 10.5 | 11.9 | 2887 | 96.9 | 72.5 | 9.4 | 8.0 | 3076 | 91.4 | 78.3 | 13.1 | 11.2 | 3107 | 109.2 | 77.4 | 9.6 | 7.2 | 2608 | 68.6 | 48.2 | 9.7 | 9.3 | 3114 | 89.9 | 68.3 | 11.8 | 9.9 |

※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

| | 12月16日 月 | 12月17日 火 | 12月18日 水 | 12月19日 木 | 12月20日 金 | 12月21日 土 | 12月22日 日 |
|----|------------------|---|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 朝食 | おまかせ | オムレツ | きんぴらごぼう | 焼そば | 厚焼玉子 | おまかせ | おまかせ |
| | | ミニポテト | マグロフレーク | 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 |
| | 178 2.6 | 291 2.0 | 276 3.1 | 380 2.0 | 309 3.0 | 178 2.6 | 207 2.3 |
| 昼食 | ポークソテー |  麻婆うどん | さわら西京漬焼き | 親子丼 | きつねうどん | 豚肉磯辺揚げ | ミックスフライ |
| | 青菜おかか和え | もやしのナムル | 五目ごはん | おくら和え物 | 蓮根はさみ揚げ | 法れん草ごま和え | おまかせ |
| | 味噌汁 | | 吸物 | 味噌汁 | 若布ごはん | 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 |
| | 503 4.0 | 587 6.5 | 299 4.8 | 480 3.8 | 597 7.3 | 519 2.1 | 720 3.8 |
| 夕食 | チキンピザ焼き | さば七味焼き | カレーライス | ハンバーグ | 留学生交流会 | 鶏肉パン粉焼き | 豚肉キムチ炒め |
| | マカロニサラダ | 南瓜煮 | トッピング | 大学芋 | | マカロニサラダ | おまかせフライ |
| | 冷奴 | 切干大根サラダ | サラダバー | 生野菜サラダ | | ロールキャベツ | 和え物 |
| | 吸物・デザート | 味噌汁・デザート | デザート | コーンスープ・デザート | | 味噌汁・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 |
| | 704 3.0 | 504 4.0 | 1001 5.8 | 821 3.8 | | 632 3.5 | 973 2.9 |

| 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 | | | | | |
|---------|-------|-------|------|-----|-----|-------|------|------|-----|------|-------|-------|------|------|------|-------|------|------|------|-----|-------|------|------|-----|------|-------|------|------|-----|-----|------|------|-------|------|-----|
| | 2879 | 101.5 | 73.0 | 9.8 | 9.6 | 2876 | 83.2 | 49.5 | 9.4 | 12.5 | 3070 | 106.+ | 74.6 | 12.8 | 13.7 | 3175 | 95.9 | 73.1 | 12.4 | 9.6 | 1902 | 51.1 | 34.9 | 7.0 | 10.3 | 2823 | 89.2 | 67.8 | 9.9 | 8.2 | 3394 | 84.0 | 115.1 | 10.4 | 9.0 |

※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

| | 12月23日 月 | 12月24日 火 | 12月25日 水 | 12月26日 木 | 12月27日 金 | 12月28日 土 | 12月29日 日 |
|----------------------------|---|----------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 朝食 | おまかせ | 肉団子 | | | | | |
| | | コロッケ | | | | | |
| | 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 178 2.6 | エネルギー Kcal 塩分 g 286 2.3 | エネルギー Kcal 塩分 g |
| 昼食 | ビビンバ丼 | とんかつ | | | | | |
| | 春巻 | マカロニサラダ | | | | | |
| | 中華スープ | 味噌汁 | | | | | |
| | エネルギー Kcal 塩分 g 615 3.5 | エネルギー Kcal 塩分 g 532 2.3 | エネルギー Kcal 塩分 g |
| 夕食 |  骨付きチキン | | | | | | |
| | フライドポテト食べ放題 | | | | | | |
| |  コンソメスープ | | | | | | |
| | デザート  | | | | | | |
| エネルギー Kcal 塩分 g 850 0.9 | エネルギー Kcal 塩分 g 832 5.7 | 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 |

| 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 |
|---------|-------|------|-------|------|-----|-------|------|------|-----|-----|-------|-----|----|---|----|-------|-----|----|---|----|-------|-----|----|---|----|-------|-----|----|---|----|
| | 3137 | 96.8 | 110.4 | 10.7 | 7.0 | 1814 | 41.4 | 42.3 | 4.9 | 4.6 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

※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