

WEEKLY MENU

	1月27日 月		1月28日 火		1月29日 水		1月30日 木		1月31日 金		2月1日 土		2月2日 日																					
朝食	おまかせ		まぐろフレーク		肉団子		シーチキン		ベーコンエッグ		おまかせ		おまかせ																					
			ウインナー		きんぴら蓮根		温泉玉子		プチプチ大根																									
	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																				
273	3.7	293	3.2	284	2.9	428	2.4	286	2.6	199	2.4	459	2.3																					
昼食	麻婆豆腐		チキンカツ		ポークチャップ		ホキフライ		とんこつ醤油ラーメン		チキンレモンバジル風味		味噌カツ丼																					
	牛肉コロッケ		青糸昆布煮		青梗菜煮浸し		ブロッコリーツナ和え		ギョーザ		南瓜サラダ		法れん草おかか和え																					
	中華スープ		味噌汁		スープ		味噌汁		野菜ジュース		味噌汁		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																				
546	5.1	518	4.6	453	4.1	387	2.7	655	5.4	381	1.8	546	4.1																					
夕食	豆腐ハンバーグ野菜あん		卒業生を送る会 サイコロステーキ		皿うどん		鶏肉ごまわさび焼き		ダッ・カルビチーズ風		舞茸メンチ&豚串カツ		豚肉ピリ辛焼肉																					
	さば塩焼き		エビフライ		南瓜煮		きんぴら		温豆腐		ジャーマンポテト		サケムニエル																					
	里芋ゴママヨ和え		生野菜		中華ちまき		酢の物		ブロッコリー和え物		小松菜浸し		ごぼうサラダ																					
	味噌汁・デザート		コンソメスープ・デザート		味噌汁・デザート		吸物・デザート		中華スープ・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																				
765	5.4	995	4.4	832	7.0	595	3.8	797	3.3	729	3.7	1012	2.4																					
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				
	3078	98.6	74.7	13.1	14.2	3300	105.9	93.9	14.8	12.2	3063	84.5	69.6	9.7	14.0	2904	98.7	65.8	9.8	8.9	3232	114.7	76.3	12.7	11.3	2803	85.0	61.8	10.8	7.9	3511	109.6	124.7	11.5

※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

	2月3日 月		2月4日 火		2月5日 水		2月6日 木		2月7日 金		2月8日 土		2月9日 日																				
朝食	おまかせ		厚焼玉子		温泉玉子		ポテトサラダ		ウインナー																								
			きんぴらごぼう		納豆		ミニハンバーグ		ミニポテト																								
	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																			
206	2.7	312	2.9	325	2.3	235	1.6	367	2.0																								
昼食	豚玉丼		とんかつ		スタミナ炒め		アジフライ		肉うどん																								
	菜の花辛子和え		豆腐サラダ		ひじきゴママヨ和え		ビーフソテー		山芋短冊揚げ																								
	味噌汁		吸物		味噌汁		若布スープ		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																			
654	3.5	471	2.4	553	3.7	451	1.8	565	1.4																								
夕食	まぐろかつ		照焼きチキン		おでん		カレーライス																										
	若竹煮		水菜のサラダ		シシャモフライ		♡コロッケ		ちょっと早めのバレンタイン																								
	春雨サラダ		里芋煮		法れん草ピーナッツ和え		生野菜サラダバー																										
	味噌汁・デザート		味噌汁・デザート		吸物・デザート		おたのしみデザート																										
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																				
477	3.1	596	4.1	616	6.6	717	5.0																										
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			
	2831	70.3	81.5	10.4	9.3	2873	83.8	60.5	9.9	9.4	2988	100.5	72.5	17.4	12.6	2897	71.2	71.1	8.0	8.4	1928	50.8	38.5	6.5	3.4								

※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

uniserv 株式会社 魚国総本社