



# WEEKLY MENU

	5月6日 月		5月7日 火		5月8日 水		5月9日 木		5月10日 金		5月11日 土		5月12日 日																					
朝食	おまかせ		スクランブルエッグ		厚焼玉子		鮭フレーク		肉団子		おまかせ		おまかせ																					
			オニオンリング		納豆		ウインナー		納豆																									
	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	195	1.8	230	2.4	253	3.5	274	2.2	140	2.1	140	2.1																					
昼食	焼鳥丼		鶏肉唐揚げ		ホキ天ぷら		ドライカレー		きつねうどん		からあげ&ハンバーグ		焼きうどん																					
	春野菜サラダ		ひじき煮		豆腐サラダ		コーンコロケ		かき揚げ		ポテトサラダ		千草やき																					
	味噌汁		味噌汁		味噌汁		コンソメスープ		野菜ごま和え		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																				
472	3.3	406	2.4	436	2.5	515	3.3	507	5.3	667	3.9	578	3.2																					
夕食	とんかつ		ビビンバ丼		煮込みハンバーグ		鶏唐揚げ葱ソース		カレーライス		カレイ揚げ煮		魚ホイル焼き																					
	小松菜おひたし		中華ポテト		白菜コンソメ煮		こんにゃく炒め		おまかせトッピング		肉じゃが		串カツ																					
	南瓜サラダ		大根サラダ		ヘルシーサラダ		ブロッコリーツナ和え		サラダ		酢の物		ブロッコリーお浸し																					
	味噌汁・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		吸物・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																					
571	3.3	664	4.1	806	4.0	651	4.8	853	4.5	515	4.5	490	3.7																					
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				
	2715	80.7	61.9	10.4	9.2	3041	87.1	70.0	10.4	10.4	2966	89.1	81.1	10.5	8.9	2913	86.0	76.6	10.0	11.6	3218	70.9	104.0	8.6	12.0	2816	68.2	63.2	9.0	10.5	2702	90.2	43.9	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