

WEEKLY MENU

	4月1日 月		4月2日 火		4月3日 水		4月4日 木		4月5日 金		4月6日 土		4月7日 日	
朝食							ウインナー		厚焼玉子		おまかせ		おまかせ	
							スクランブルエッグ		れんこんきんぴら					
							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	229	3.3	140	2.1	140	2.1	
昼食					鶏肉の唐揚げ		とんこつ醤油ラーメン		牛丼		鶏コーンマヨ焼き		塩焼きそば	
					フルーツヨーグルト和え		春巻		冷奴		南瓜サラダ		コーンコロッセ	
					とん汁		若布ごはん		味噌汁		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
				497	2.7	693	6.7	449	3.4	568	1.8	693	2.5	
夕食					新入寮生歓迎夕食会									
					シチューハンバーグ		鮭の親子丼		鶏肉レモン揚げ		豚肉ピリカラ焼肉		油淋鶏	
					ホタテクリームコロッセ		竹の子ごまマヨネーズ		里芋信田煮		さわらごま風味焼き		ぱりぱり春巻	
					サーモンサラダ		大根サラダ		法れん草サラダ		ブロッコリーサラダ		春雨サラダ	
					コンソメスープ・デザート		味噌汁・デザート		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	
				1133	3.1	464	5.0	675	3.4	856	3.3	639	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
							2626	84.5	85.7	6.0	5.8	2855	77.0	58.7	8.5	14.1	2847	91.1	63.3	11.7	10.1	3058	89.9	104.5	7.5	7.2	2966	82.4	56.9	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

	4月8日 月		4月9日 火		4月10日 水		4月11日 木		4月12日 金		4月13日 土		4月14日 日																					
朝食	おまかせ		ししゃも		チキンナゲット		じゃこおろし		ウインナー		おまかせ		おまかせ																					
			畑のお肉		ごぼうサラダ		厚焼玉子		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																				
181	2.0	332	2.8	338	2.1	222	2.8	294	2.2	140	2.1	140	2.1																					
昼食	サラダ豚丼		白身魚フライタルタルソース		ミートスパゲティ		照焼きハンバーガー		ベーコンピラフ		きつねうどん		豚肉生姜焼き																					
	じゃが芋うま塩炒め		エンドウサラダ		ツナサラダ		マカロニサラダ		コロッケ		かき揚げ		スパサラダ																					
	味噌汁		味噌汁		ジュース		コンソメスープ		ポタージュスープ		野菜ごまあえ		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																				
575	3.2	406	2.4	798	4.2	780	3.9	562	2.9	507	5.3	496	2.4																					
夕食	豚キムチ鍋		カレーライス		黒毛和牛コロッケ		スパイシーチキンステーキ		ハヤシライス		鶏肉照焼き		あじ竜田揚げ																					
	れんこんはさみ揚げ		エビかつフライ		さば甘酢あんかけ		シーフードサラダ		おまかせトッピング		蓮根土佐煮		じゃがそばろ煮																					
	南瓜煮		サラダバー		小松菜和え物		冷奴		ポテトサラダ		レタスツナ和え		スナップエンドウサラダ																					
	デザート		デザート		吸物・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																					
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																					
817	1.8	832	4.7	690	4.5	705	3.9	868	5.8	616	4.3	507	4.0																					
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				
	3067	82.4	87.7	11.2	7.0	3041	87.1	70.0	10.4	10.4	3320	93.6	74.4	11.6	10.8	3201	110.9	82.9	11.9	10.9	3218	70.9	104.0	8.6	10.9	2757	78.5	46.4	9.1	11.7	2637	80.1	52.4	7.7

※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

	4月15日 月					4月16日 火					4月17日 水					4月18日 木					4月19日 金					4月20日 土					4月21日 日				
朝食	おまかせ					ミートボール					シーチキン					温泉玉子					マカロニサラダ					おまかせ					おまかせ				
						玉子豆腐					れんこんきんぴら					納豆					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									
	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					
289	1.9	205	2.2	295	2.9	334	2.3	274	2.2	140	2.1	140	2.1																						
昼食	カレーうどん					マヨカラ丼					サケチャーハン					焼そばドッグ					とんかつ					八宝菜					すき焼き丼				
	はりはりサラダ					まめサラダ					ギョーザ					ツナサラダ					菜の花の白あえ					春巻					じゃこおろし				
	ヤクルト					味噌汁					中華スープ					ポタージュスープ					味噌汁					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	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					
603	4.8	504	3.1	499	6.8	622	2.5	501	1.9	568	6.6	364	3.8																						
夕食	豚しゃぶサラダ					ハンバーグ					パンプキンシチュー					カルビ焼肉					カレーライス					鮭と豆腐の揚げだし					かれい煮つけ				
	つくね棒					大根ベーコン煮					牛肉コロッケ					きんぴらごぼう					おまかせトッピング					豚肉甘辛炒め					チキン南蛮タルタル				
	筑前煮					ヘルシーサラダ					サラダバー					タラモサラダ					野菜サラダ					お浸し					茄子お浸し				
	味噌汁・デザート					コンソメスープ・デザート					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				
	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					
622	3.4	838	3.4	953	1.5	699	4.0	741	5.2	1033	6.1	809	6.6																						
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																	
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
	3008	82.0	76.3	11.3	10.1	3041	82.9	97.8	8.7	8.7	3241	86.8	90.7	10.0	11.2	3149	93.1	75.1	12.1	8.8	3010	85.5	80.5	10.1	9.3	3235	96.4	92.1	11.8	14.8	2807	108.2	60.2	10.9	12.5

※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

	4月22日 月					4月23日 火					4月24日 水					4月25日 木					4月26日 金					4月27日 土					4月28日 日				
朝食	おまかせ					きんぴらごぼう					ウインナー					チキンナゲット					マグロフレーク														
						たまねぎ天					ミニポテト					ひじき煮					冷奴														
	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					
367	2.6	370	3.2	413	2.3	373	3.1	227	2.7																										
昼食	ちらし寿司					ちゃんぽん麺					親子丼					麻婆飯					チャーハン														
	揚げだし豆腐					中華ポテト					茄子煮浸し					ビーフン中華和え					鶏肉醤油揚げ														
	吸物					ヤクルト					味噌汁					中華スープ					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	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					
362	4.7	662	5.7	545	4.4	529	6.4	523	2.5																										
夕食	ちゃんこ鍋					竹の子ご飯					カレーライス					チキンチャップ																			
	れんこんはさみ揚げ					さば塩焼き					トッピング					ポテトサラダ																			
	南瓜煮					ひじきサラダ					南瓜サラダ					温泉玉子																			
	デザート					味噌汁・デザート					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	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						
878	4.6	464	3.3	849	5.2	815	4.8																												
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	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~																												
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
3101	83.1	92.7	9.8	11.9	2990	92.5	45.4	15.6	12.2	3301	101.4	102.4	10.1	11.9	3211	112.8	87.2	14.6	14.3	1746	65.6	40.1	8.5	5.2											

※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