

WEEKLY MENU

	6月3日 月					6月4日 火					6月5日 水					6月6日 木					6月7日 金					6月8日 土					6月9日 日									
朝食	おまかせ					玉子焼き					ミートボール					温泉玉子					ベーコンエッグ					おまかせ					おまかせ									
						冷奴					ポテトサラダ					ごま昆布佃					オニオンリング																			
	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										
247 2.6					308 2.5					300 2.1					306 3.0					204 1.8					189 1.4					243 2.6										
昼食	散らし寿司					鶏天おろしソース					豚肉生姜炒め丼					皿うどん					味噌カツ丼					キャベツメンチカツ					チャーハン									
	揚げ豆腐味噌かけ					ブロッコリーおかか和え					水菜のサラダ					揚げたこやき					法れん草ごま和え					ヘルシーサラダ					鶏肉唐揚げ									
	吸物					味噌汁					味噌汁					フルーツポンチ					吸物					味噌汁					中華スープ									
	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										
375 5.8					448 3.6					434 3.1					768 4.4					521 2.7					426 2.0					463 4.6										
夕食	鶏チリソース					ゆで豚ゆずこしょう					鶏肉黒酢あん					ハンバーグ					あぶり焼きチキン					カレー揚げ煮					鮭マヨネーズ焼き									
	シューマイ					さば照焼き					がんも煮					ジャーマンポテト					ブロッコリー和え物					里芋煮					大根煮もの									
	南瓜サラダ					ツナオクラ					胡瓜昆布和え					エッグサラダ					生野菜サラダ					若布酢の物					和え物									
	味噌汁・デザート					吸物・デザート					味噌汁・デザート					吸物・デザート					味噌汁・デザート					味噌汁・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	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											
835 3.3					524 3.1					658 4.8					583 2.7					710 3.2					473 4.9					493 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	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	エネルギー	蛋白質	脂質	鉄	塩分
	2951	94.8	69.2	8.4	11.7	2774	102.2	62.2	10.2	9.2	2811	92.6	60.9	11.4	7.9	3226	97.4	79.7	11.7	12.2	2929	69.2	77.8	9.7	7.7	2582	57.0	56.0	7.8	8.3	2693	93.1	56.8	7.9	10.4					

※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

 株式会社 魚国総本社

WEEKLY MENU

	6月10日 月					6月11日 火					6月12日 水					6月13日 木					6月14日 金					6月15日 土					6月16日 日				
朝食	おまかせ					ウインナー					チキンナゲット					厚焼玉子					畑のお肉					おまかせ					おまかせ				
						マカロニサラダ					スパナポリ					鮭フレーク					ヨーグルト														
	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	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					
296	2.0	297	2.2	429	1.6	241	3.9	317	2.4	178	2.6	178	2.6																						
昼食	牛肉とピーマン炒め					ボルガライス					五目ごはん					パイコー丼					サラダうどん					天津飯					チキंगाーリックソテー				
	蓮根サラダ					チーズサラダ					いわし梅しそフライ					春雨中華和え					竹輪天ぷら					餃子					野菜サラダ				
	味噌汁					コンソメスープ					ブロッコリー和え物					中華スープ					ヤクルト					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					
411	3.6	651	2.5	459	6.8	421	3.1	285	3.3	469	3.4	502	2.3																						
夕食	麦飯とろろごはん					照焼きチキン					ヒレカツ					カレーライス					鮭ホイル焼き					黒毛和牛コロッセ					カルビ焼肉				
	豚天みそかけ					カレーコロッセ					筑前煮					トッピング					大根と揚げ煮					法れん草ソテー					煮物				
	きんぴら					切干大根煮					小松菜和え物					サラダバー					いんげんごま和え					和え物					サラダ				
	吸物・デザート					吸物・デザート					吸物・デザート					デザート					味噌汁・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	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						
751	4.3	702	4.2	611	2.6	867	5.0	417	4.1	474	2.7	541	3.3																						
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
	2952	89.8	72.7	11.5	9.9	3144	98.0	92.0	9.7	8.9	2699	79.7	46.2	8.4	6.4	3023	91.5	80.0	10.3	12.0	2888	91.6	49.8	8.5	8.1	2615	66.3	46.8	10.0	8.7	2715	93.8	55.5	9.8	8.2

※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