

WEEKLY MENU

	5月2日		5月3日		5月4日		5月5日 木		5月6日 金		5月7日 土		5月8日 日	
朝食														
	エネルギー Kcal	塩分 g												
昼食														
	エネルギー Kcal	塩分 g												
									644	5.3	245	2.6	491	3.8
夕食													豚スタミナ丼	
													魚とイカリングフライ	
													レタスサラダ	
													中華スープ・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	Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g
													707	3.9

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	
																							1206	48.1	31.3	3.8

※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パ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

	5月9日 月		5月10日 火		5月11日 水		5月12日 木		5月13日 金		5月14日 土		5月15日 日	
朝食	おまかせ		鮭フレーク		コーングラタン		ベーコンエッグ		肉団子		おまかせ		おまかせ	
			バターコーンコロッセ		ごぼうサラダ		納豆		ヨーグルト					
	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										
266	2.9	313	2.9	262	2.2	355	2.8	293	2.7	197	3.1	197	3.1	
昼食	ピザソースかつ		チキンバーガー		カツとじ煮		ハンバーグ		焼豚チャーハン		鶏肉唐揚げ		焼うどん	
	糸昆布煮		フライドポテト		インゲンごま和え		生野菜		胡瓜ささみナムル		ポテトサラダ		千草焼き	
	吸物		野菜ジュース		味噌汁		クリームスープ		中華スープ		味噌汁		味噌汁	
	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g										
530	3.1	830	1.7	636	3.0	681	2.7	285	3.3	610	3.9	579	3.5	
夕食	カレーライス		串カツ盛り合わせ		肉豆腐		豚肉ザーサイ炒め		かれい揚げ煮		ハヤシライス		豚肉生姜焼き	
	トッピング		鯖塩焼き		サーモンサラダ		焼き餃子		肉じゃが		おまかせ		おまかせサラダ	
	野菜サラダ		胡瓜甘酢和え		山芋短冊揚げ		なめこおろし		酢の物		サラダ		お浸し	
	デザート		味噌汁・デザート		味噌汁・デザート		中華スープ・デザート		吸物・デザート		デザート		味噌汁・デザート	
エネルギー Kcal	塩分 g													
830	5.0	648	4.2	478	2.9	609	1.2	518	4.8	835	4.5	571	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						
	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				
	3120	102.6	89.6	11.6	11.0	3286	107.1	86.9	10.1	8.8	2870	74.4	62.4	9.5	8.1	3139	85.4	96.8	9.1	6.7	2590	66.2	46.3	7.8	10.8	3132	87.7	88.8	10.6	11.5	2841	77.2	60.6	11.1

※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

	5月16日 月		5月17日 火		5月18日 水		5月19日 木		5月20日 金		5月21日 土		5月22日 日	
朝食	おまかせ		畑のお肉		スクランブルエッグ		チキンナゲット		厚焼玉子		おまかせ		おまかせ	
			ハムカツ		スパナポリ		納豆		切干大根煮					
	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										
293	2.9	281	3.1	187	2.5	286	2.6	219	3.1	197	3.1			
昼食	ミートスパゲティ		中華飯		とんこつ醤油ラーメン		チキンライスデミソースかけ		肉うどん		炒飯		カレーピラフ	
	ブロッコリーツナ和え		椎茸肉詰めフライ		春巻		ポテトサラダ		ほうれん草ごま和え		たこ焼き		スープ	
	乳飲料		中華スープ				コンソメスープ				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										
637	4.6	464	3.0	653	6.9	510	6.0	516	7.5	561	2.4	463	1.5	
夕食	伊勢かつ丼		鶏肉南蛮漬け		ホキマッシュグリル		とんテキ		メンチカツ		鶏肉カレー揚げ		かつとじ煮	
	温泉玉子		里芋煮付け		南瓜サンドフライ		じゃが芋旨塩炒め		高野豆腐玉子とじ		野菜炒め		大根煮付け	
	ひじきサラダ		こんにゃく白和え		冷奴		白菜こぶ和え		スパゲティサラダ		おひたし		ごま和え	
	味噌汁・デザート		吸物		味噌汁・デザート		吸物・デザート		吸物・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													
789	2.0	585	2.6	553	3.0	760	3.9	689	4.1	685	4.5	645	4.4	

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												
	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				
	3213	93.8	77.9	13.6	9.5	2824	86.7	66.0	8.2	8.7	2887	77.0	49.9	8.6	12.4	3050	75.3	90.5	8.2	12.5	2918	81.2	56.6	15.5	14.7	2937	81.8	59.3	9.6	10.0	2799	72.4	54.8	9.7

※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

	5月23日 月	5月24日 火	5月25日 水	5月26日 木	5月27日 金	5月28日 土	5月29日 日
朝食	おまかせ	ビーフメンチカツ うぐいす豆	オムレツ 納豆	まぐろフレーク きんぴら	ゆでたまご マカロニサラダ	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
	195	293	310	224	273	159	159
	2.7	2.5	2.5	3.5	2.3	2.6	2.6
昼食	チンジャオロース	五目ごはん	唐揚げ玉子とじ丼	スラッピージョー	カレーうどん	ホイコーロー丼	キムチ炒飯
	もやし中華和え	豆腐ハンバーグ	若布サラダ	野菜コロッケ	胡瓜ナムル	コロッケ	コロッケ
	吸物	切干大根甘酢和え	味噌汁	コーンポタージュ	デザート	吸物	中華スープ
	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	
	438	460	546	933	603	533	452
	3.9	9.0	5.0	4.8	5.0	3.3	3.2
夕食	チキン南蛮タルタル	鮭香草焼き	豚肉ピリ辛焼肉	穴子丼	カルビ焼肉	魚のフライ	チキンピカタ
	じゃが芋煮付け	ブロッコリーミモザサラダ	山芋短冊揚げ	青糸昆布煮	金平ごぼう	おまかせサラダ	茄子田楽風
	スナップエンドウサラダ	揚げ餃子	玉子豆腐	野菜寄せ揚げ	ツナサラダ	ごま和え	おひたし
	味噌汁・デザート	吸物・デザート	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	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	塩分 g
	749	479	813	556	634	616	531
	2.8	2.9	2.0	5.0	4.1	3.1	3.0

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						
	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				
	2876	91.6	68.6	9.2	9.4	2726	89.1	49.1	9.6	14.4	3165	86.0	104.8	9.5	9.5	3207	105.5	71.0	13.6	13.3	3004	87.6	69.0	9.9	11.4	2802	95.2	60.8	9.1	9.0	2636	68.3	57.8	8.4

※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

	5月30日 月		5月31日 火		6月1日 水		6月2日 木		6月3日 金		6月4日 土		6月5日 日	
朝食	おまかせ		肉団子							おまかせ		おまかせ		
			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												
	159	2.6	249	2.3										
昼食	さっぱりちらし寿司		冷やしうどん											
	オニオンライス		竹輪磯辺揚げ											
	吸物													
	エネルギー Kcal	塩分 g												
	317	3.2	536	5.9										
夕食	鯖味噌煮		チキンステーキ葱ソース											
	肉じゃが		白身魚南蛮漬け											
	なす揚げ煮		きんぴらごぼう											
	味噌汁・デザート		味噌汁・デザート											
	エネルギー Kcal	塩分 g												
	619	4.2	635	3.1										

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
		2589	77.9	47.4	10.0	10.0	2914	94.8	58.4	9.5	11.3																			

※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