

# WEEKLY MENU

	4月17日 月	4月18日 火	4月19日 水	4月20日 木	4月21日 金	4月22日 土	4月23日 日
朝食	きんぴらごぼう	ウインナー	ぽてともち	旬彩焼き	玉子豆腐	おまかせ	おまかせ
	納豆	スクランブルエッグ	マカロニサラダ	ごぼうこんにやく	ミートボール		
	パン・ドリンク・サラダ・ふりかけ						
	エネルギー Kcal   塩分 g						
	176   2.6	213   2.6	266   2.1	196   2.6	259   2.6		
昼食	鯖西京焼き	担担麺	デミハンバーグ	親子丼	白身フライ	きつねうどん	高菜ジャコ炒飯
	春巻き	ザーサイ	野菜サラダ	オクラ和え物	菜の花ツナ和え	かきあげ	ミックスフライ
	わかめスープ	みかん	スープ	味噌汁	味噌汁	白菜漬けもの	春雨スープ
	エネルギー Kcal   塩分 g						
	880   4.8	928   9.9	675   4.2	496   3.8	589   2.6	497   2.4	529   6.8
夕食	チキン南蛮	牛肉と筍オイスター炒め	カニクリームコロッケ	茹で豚	ポークチーズピカタ	回鍋肉	鶏肉ピリ辛焼
	南瓜煮	キムチ	茄子おかか煮	中華ポテト	こんにやく炒め煮	おまかせ小鉢	野菜胡麻和え
	冷奴	水餃子	白菜和え物	イカ香味揚	キャベツ香味和え	おまかせ小鉢	がんも煮
	吸物・デザート	味噌汁・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	味噌汁・デザート
エネルギー Kcal   塩分 g							
	1006   5.4	897   5.6	771   4.8	1014   3.8	600   3.5	634   3.4	806   2.6

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						
	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					
		3556	100.0	92.9	12.3	12.8	3165	91.8	73.2	8.4	16.4	3116	75.9	87.8	10.2	11.6	3418	98.0	103.3	12.4	9.6	2942	95.5	72.2	10.3	8.7	2801	64.8	60.3	9.2	8.4	3005	87.9	80.2	11.2

※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