

WEEKLY MENU

	1月1日 月		1月2日 火		1月3日 水		1月4日 木		1月5日 金		1月6日 土		1月7日 日	
朝食									おまかせ		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	
	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
昼食									鱈竜田揚げ		豚肉味噌漬焼き		きつねうどん	
									オクラおろし		湯豆腐		肉団子	
									味噌汁		味噌汁		若布ごはん	
	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
								465	2.8	448	3.9	443	6.7	
夕食							豚キムチチャーハン		ハンバーグデミソース		ポテトカレーグラタン		豚肉甘辛炒め	
							鶏肉唐揚		ポテトベーコン煮		白身フライ		赤魚西京漬焼き	
							ナムル		温野菜サラダ		サラダ		大根煮	
							中華スープ・デザート		味噌汁・デザート		コンソメスープ・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
						671	5.0	767	4.6	703	4.5	662	4.6	

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		
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				
	2778	93.1	88.2	11.2	9.8	2908	94.2	62.0	14.2	8.8	2554	89.4	60.1	10.5	9.7	2532	84.8	58.2	10.6	9.2	3015	94.5	109.9	10.4	8.5	2930	67.8	77.6	9.6	8.1	2939	86.0	86.5	10.6


※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

	1月8日 月					1月9日 火					1月10日 水					1月11日 木					1月12日 金					1月13日 土					1月14日 日				
朝食	おまかせ					おまかせ					オムレツ					スコッチエッグ					ゆで卵					おまかせ					おまかせ				
											ウインナー					南瓜サラダ					ハムカツ														
	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	236	1.6	306	2.3																								
昼食	親子丼					豚丼					ホキ磯辺フライ					カレーうどん					鶏肉ホイル焼き					オムライス					かき揚げうどん				
	ひじき豆					温泉玉子					ポテトサラダ					豆腐サラダ					スパナポリタン					コロッケ					冷奴				
	味噌汁					いんげんごま和え					味噌汁					野菜ジュース					味噌汁					コンソメスープ					野菜和え物				
	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					
532	4.4	570	3.5	409	2.0	574	5.4	545	3.4	661	3.2	534	3.2																						
夕食	鮭ホイル焼き					鶏肉唐揚げ					肉団子酢豚風					メンチカツ					カレーライス					ポークソテー					白身魚カレー揚げ				
	串カツ					じゃが芋ツナ煮					えびシューマイ					さばみりん漬焼き					フライ					煮物					大根厚揚げ煮				
	トマトサラダ					切干大根サラダ					大根サラダ					ブロッコリーツナ和え					サラダ					チンゲン菜和え物					マカロニサラダ				
	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					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						
676	3.8	658	4.9	725	6.4	862	4.6	737	4.8	599	4.3	534	3.5																						
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
	3121	106.8	82.5	10.3	8.8	2601	100.1	68.0	10.5	8.1	2717	91.5	75.7	10.1	10.4	2855	92.9	74.5	12.6	10.7	2687	61.7	76.0	9.3	7.7	2742	78.4	61.0	9.0	10.7	2461	91.1	61.5	9.8	9.5

※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

	1月15日 月					1月16日 火					1月17日 水					1月18日 木					1月19日 金					1月20日 土					1月21日 日				
朝食	おまかせ					ししゃも					ミートボール					厚焼き玉子					ベーコン					おまかせ					おまかせ				
						畑のお肉					ミニポテト					じゃこおろし					小松菜浸し														
	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					
		235	2.8	345	2.2	203	2.6	255	2.7																										
昼食	赤魚みりん漬焼					炒飯					鶏肉生姜焼き					伊勢うどん					かつとじ煮					麻婆豆腐					塩焼きそば				
	じゃが芋揚げ煮					鶏肉唐揚					青糸昆布煮					山芋短冊揚げ					春雨酢の物					春巻					中華和え				
	味噌汁					中華スープ					味噌汁					キャベツゆかり和え					味噌汁					中華スープ					かき玉汁				
	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					
		370	3.1	502	3.7	490	4.9	381	2.5	586	3.7	529	4.3	546	2.7																				
夕食	ヒレカツ					豚スタミナ炒め					牛すじコラーゲンたっぷりカレー					鶏肉チリソース					鶏肉さっぱり煮					鶏肉唐揚					ハヤシライス				
	こんにゃく金平					いかマリネ					温泉玉子					大根と竹輪煮					ウインナー野菜ソテー					蓮根煮					オムレツ				
	小松菜菜種和え					里芋煮					サラダバー					生野菜					スパゲティーサラダ					ブロッコリーサラダ					生野菜				
	味噌汁・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					吸物・デザート					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						
		534	3.1	727	4.6	850	5.2	740	4.3	652	3.8	666	3.2	952	6.8																				
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																	
		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
	3121	106.8	82.5	10.3	8.8	2601	100.1	68.0	10.5	8.1	2717	91.5	75.7	10.1	10.4	2855	92.9	74.5	12.6	10.7	2687	61.7	76.0	9.3	7.7	2742	78.4	61.0	9.0	10.7	2461	91.1	61.5	9.8	9.5

※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

	1月22日 月					1月23日 火					1月24日 水					1月25日 木					1月26日 金					1月27日 土					1月28日 日									
朝食	おまかせ					オムレツ					ウインナー					鮭塩焼き					ゆで卵					おまかせ					おまかせ									
						ミニアメリカンドッグ					マカロニサラダ					うぐいす豆					切干大根煮																			
	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										
					378	3.0	274	2.2	270	2.8	290	2.1																												
昼食	鶏肉竜田揚げ					肉味噌丼					坦々麺					えびかつ					チキンチャップ					とんみそ					カレーコロケ									
	もやし和え物					ひじきサラダ					餃子					法れん草卵とじ					大根とツナのサラダ					大根煮					トマトサラダ									
	味噌汁					吸物					みかん					味噌汁					吸物					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										
					455	2.5	527	3.3	886	9.6	469	4.2	478	3.7	440	3.2	539	2.2																						
夕食	ロールキャベツマトソース					プルコギ					豆腐ハンバーグ					牛すきやき煮					カレーライス					カルビ焼肉					チキンカツ									
	チキンピカタ					里芋ごまマヨネーズ					根菜煮					ごぼうサラダ					フライ					揚げだし豆腐					白菜コンソメ煮									
	ブロッコリーミモザサラダ					じゃこおろし					ごま和え					温泉玉子					サラダ					蓮根おかか和え					ポテトサラダ									
	コンソメスープ・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					デザート					吸物・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											
					597	3.0	676	2.8	534	5.4	649	3.7	737	4.8	556	3.4	654	4.2																						
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																						
					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
	3121	106.8	82.5	10.3	8.8	2601	100.1	68.0	10.5	8.1	2717	91.5	75.7	10.1	10.4	2855	92.9	74.5	12.6	10.7	2687	61.7	76.0	9.3	7.7	2742	78.4	61.0	9.0	10.7	2461	91.1	61.5	9.8	9.5					

※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