

WEEKLY MENU

	6月4日 月					6月5日 火					6月6日 水					6月7日 木					6月8日 金					6月9日 土					6月10日 日									
朝食	おまかせ					玉子焼き					ミートボール					スクランブルエッグ					ベーコンエッグ					おまかせ					おまかせ									
						冷奴					ポテトサラダ					鮭フレーク					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					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	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g						
203	2.5	303	2.5	300	2.1	232	3.2	204	1.8	178	2.6	178	2.6	178	2.6	178	2.6	178	2.6	178	2.6	178	2.6	178	2.6	178	2.6	178	2.6	178	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					きつねうどん					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					天ぷら					鶏肉唐揚げ									
	吸物					味噌汁					味噌汁					フルーツポンチ					吸物					和え物					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	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g						
375	5.8	451	3.5	434	3.1	768	4.4	521	2.7	572	5.1	463	4.6	572	5.1	463	4.6	572	5.1	463	4.6	572	5.1	463	4.6	572	5.1	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					和風ハンバーグ					カレーライス					鶏肉味噌炒め					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					トッピング					白身魚フライ					大根煮もの									
	大根サラダ					ツナオクラ					胡瓜昆布和え					エッグサラダ					サラダ					サラダ					和え物									
	吸物・デザート					吸物・デザート					味噌汁・デザート					吸物・デザート					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	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g							
757	3.3	524	3.1	658	4.8	583	2.7	637	2.8	757	3.2	493	3.2	757	3.2	493	3.2	757	3.2	493	3.2	757	3.2	493	3.2	757	3.2	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	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
	2829	95.8	64.3	8.3	11.6	2777	102.3	62.2	10.2	9.1	2886	89.4	67.3	10.0	10.0	3077	96.0	71.6	12.6	10.3	2856	64.0	67.7	9.3	7.3	3001	83.9	59.2	8.6	10.9	2628	90.0	54.9	9.3	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11日 月					6月12日 火					6月13日 水					6月14日 木					6月15日 金					6月16日 土					6月17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					まぐろフレーク					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														
	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g										
296					297					429					241					317					178					178										
2.0					2.2					1.6					3.9					2.4					2.6					2.6										
昼食	牛肉とピーマン炒め					五目ごはん					和風オムライス					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					いわし梅しそフライ					チーズサラダ					春雨中華和え					竹輪天ぷら					餃子					野菜サラダ									
	味噌汁					ブロッコリー和え物					コンソメスープ					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					459					345					421					285					469					502										
3.6					6.8					2.2					3.1					3.3					3.4					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					黒毛和牛コロッケ					カルビ焼肉									
	豚天お好み風					カレーコロッケ					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									
	味噌汁・デザート					味噌汁・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											
735					702					611					1086					417					474					541										
3.9					4.2					2.6					5.6					4.1					2.7					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																						
	168					98					67					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
	2936	87.1	74.4	10.4	9.5	2952	84.3	75.8	8.9	13.2	2699	79.7	46.2	8.4	6.4	3242	104.4	89.8	11.2	12.6	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