

WEEKLY MENU

	6月18日 月		6月19日 火		6月20日 水		6月21日 木		6月22日 金		6月23日 土		6月24日 日																					
朝食	おまかせ		玉子豆腐		ゆでたまご		卵ロール		チキンナゲット		おまかせ		おまかせ																					
			鮭フレーク		金時豆佃煮		冷奴		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	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g																				
291	2.1	278	3.4	244	2.1	216	1.9	338	2.2	178	2.6	178	2.6																					
昼食	エビかつフライ		冷し中華		タコライス		肉団子トマト煮		三色丼		かき揚げうどん		ミックスフライ																					
	大根コンソメ煮		中華ポテト		ごぼうサラダ		野菜サラダ		山芋たんざく揚げ		和え物		サラダ																					
	吸物		乳酸菌飲料		コンソメスープ		卵スープ		味噌汁		デザート		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																				
607	4.1	726	2.0	576	3.9	398	3.6	424	5.1	532	3.1	720	3.8																					
夕食	鶏肉さっぱり煮		吉野家の牛丼		さけからめ和え		鶏肉アーモンド揚げ		豚肉キムチ炒め		ハンバーグ		ハヤシライス																					
	厚揚げ味噌かけ		五目ひじき		青系昆布煮		大根そぼろ煮		おまかせフライ		カレーソテー		コロッケ																					
	ブロッコリーサラダ		サラダバー		オクラ和え物		いんげんごま和え		和え物		サラダ		サラダ																					
	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		味噌汁・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																					
791	4.2	795	4.5	516	4.5	635	3.4	991	2.9	1063	3.0	760	4.9																					
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	エネルギー 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									
	3183	99.9	100.4	11.0	10.4	3293	107.6	68.9	15.7	9.9	2830	95.9	58.6	11.9	10.5	2743	87.4	52.6	10.4	8.9	3247	97.5	107.0	10.4	10.2	3267	78.2	80.0	9.3	8.7	3152	93.6	81.0	11.7


※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

		6月25日 月		6月26日 火		6月27日 水		6月28日 木		6月29日 金		6月30日 土		7月1日 日																				
朝食	おまかせ	ベーコンエッグ		まぐろフレーク		オムレツ		鮭塩焼き		おまかせ		おまかせ																						
		ミニポテト		冷奴		ヨーグルト		大根さっぱりサラダ																										
	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																				
209	3.4	413	2.6	246	2.6	247	1.9	140	2.1	140	2.1	140	2.1																					
昼食	冷しうどんぶっかけ鶏しお		あんかけチャーハン		他人丼		アジフライ		豚キムチ丼		チキンライス		焼そば																					
	竹輪ごま天		春巻		ごぼうサラダ		大根梅和え		チンゲン菜煮		サラダ		蓮根サラダ																					
	ツナオクラ		杏仁豆腐		味噌汁		中華スープ		味噌汁		コンソメスープ		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																				
594	4.4	337	1.8	502	3.7	408	1.9	495	4.8	633	3.1	249	1.4																					
夕食	チンジャオロース		バンバンジー		ささみチーズかつ		カレーライス		和牛コロッケ		煮込みハンバーグ		味噌串かつ																					
	中華ポテト		赤魚煮付け		南瓜煮		トッピング		アスパラソテー		ジャーマンポテト		焼茄子																					
	トマトサラダ		お浸し		お浸し		生野菜サラダ		ツナサラダ		ブロッコリーサラダ		大根サラダ																					
	吸物・デザート		吸物・デザート		味噌汁・デザート		デザート		吸物・デザート		コンソメ・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																					
619	4.9	581	6.5	793	2.8	793	2.8	572	2.8	834	3.2	593	4.7																					
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																				
	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									
	2916	86.4	55.3	10.8	12.7	2835	88.7	67.0	9.1	10.9	2705	77.4	49.6	11.1	10.5	2942	79.9	70.5	8.3	6.6	2701	69.6	59.4	9.3	9.7	3101	95.9	92.0	14.3	8.4	2476	70.6	34.7	8.0


※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