

WEEKLY MENU

| | 10月15日 月 | 10月16日 火 | 10月17日 水 | 10月18日 木 | 10月19日 金 | 10月20日 土 | 10月21日 日 |
|----|--------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 朝食 | おまかせ | 温泉玉子 | コーングラタン | オムレツ | 玉子豆腐 | ポテトサラダ | スクランブルエッグ |
| | | 鮭塩焼き | きんぴらごぼう | アメリカンドッグ | めかぶ | チキンナゲット | ウインナー |
| | 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 178 塩分 g 2.6 | エネルギー Kcal 253 塩分 g 2.7 | エネルギー Kcal 224 塩分 g 2.1 | エネルギー Kcal 202 塩分 g 2.2 | エネルギー Kcal 221 塩分 g 3.4 | エネルギー Kcal 331 塩分 g 2.1 | エネルギー Kcal 204 塩分 g 2.4 |
| 昼食 | ポークソテー | キムチチゲラーメン | マヨたま包み揚げ | 親子丼 | ほきフライ | カレーライス | 鮭チャーハン |
| | 青菜おかか和え | シューマイ | スナックエンドウおかか和え | オクラ和え物 | エッグサラダ | サラダ | おまかせフライ |
| | 味噌汁 | 乳飲料 | 麦とキャベツのスープ | 味噌汁 | 味噌汁 | ヨーグルト | 野菜スープ |
| | エネルギー Kcal 428 塩分 g 2.8 | エネルギー Kcal 626 塩分 g 7.1 | エネルギー Kcal 519 塩分 g 2.7 | エネルギー Kcal 480 塩分 g 3.8 | エネルギー Kcal 589 塩分 g 2.6 | エネルギー Kcal 487 塩分 g 4.1 | エネルギー Kcal 503 塩分 g 7.0 |
| 夕食 | チキン南蛮タルタル | さわら一味焼き | ゆで豚 | カニクリームコロッケ | 照りマヨハンバーグ | 回鍋肉 | 豚ピリから焼肉 |
| | 南瓜煮付け | 秋野菜てんぷら | 中華ポテト | 茄子揚げ煮 | こんにゃくきんぴら | おまかせフライ | 野菜ごま和え |
| | 冷奴 | 切干大根サラダ | 揚げ餃子 | 白菜フレーク和え | キャベツ和え物 | おまかせ和え物 | がんも煮 |
| | 吸物・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 | 味噌汁・デザート |
| | エネルギー Kcal 1001 塩分 g 5.5 | エネルギー Kcal 515 塩分 g 3.5 | エネルギー Kcal 986 塩分 g 1.9 | エネルギー Kcal 733 塩分 g 4.8 | エネルギー Kcal 724 塩分 g 4.4 | エネルギー Kcal 634 塩分 g 3.4 | エネルギー Kcal 705 塩分 g 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 | エネルギー 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 | | | | | |
|---------|-------|------|------|------|------|-------|------|------|-----|------|-------|------|------|------|-----|-------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|-------|------|------|-----|-----|------|--------|--------|------|------|
| | 3101 | 96.5 | 89.9 | 10.3 | 10.9 | 2888 | 88.7 | 48.4 | 9.8 | 13.3 | 3223 | 90.6 | 92.6 | 10.8 | 6.7 | 2909 | 86.0 | 62.2 | 10.2 | 10.8 | 3028 | 91.1 | 73.7 | 10.7 | 10.4 | 2946 | 81.3 | 79.7 | 9.0 | 9.6 | 3007 | 8608.0 | 9308.0 | 10.4 | 12.0 |

※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

WEEKLY MENU

| | 10月22日 月 | 10月23日 火 | 10月24日 水 | 10月25日 木 | 10月26日 金 | 10月27日 土 | 10月28日 日 |
|----|-------------------------|-------------------------|-------------------------|--------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 朝食 | おまかせ | おまかせ | おまかせ | 納豆 ひじき煮 | 厚焼玉子 ごぼうサラダ | 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 207 塩分 g 2.3 | エネルギー Kcal 207 塩分 g 2.3 | エネルギー Kcal 207 塩分 g 2.3 | エネルギー Kcal 225 塩分 g 1.8 | エネルギー Kcal 248 塩分 g 2.4 | エネルギー Kcal 178 塩分 g 2.6 | エネルギー Kcal 178 塩分 g 2.6 |
| 昼食 | エビかつフライ | 豚肉生姜炒め | ミートスパゲティー | チンジャオロース | メンチカツ | オムライス | 牛丼 |
| | 法れん草ごま和え | ひじき煮 | 野菜サラダ | 青菜浸し | 春雨サラダ | サラダ | 温泉玉子 |
| | スープ | 味噌汁 | ヨーグルト | 味噌汁 | 味噌汁 | コンソメスープ | 味噌汁 |
| | エネルギー Kcal 431 塩分 g 3.4 | エネルギー Kcal 467 塩分 g 5.4 | エネルギー Kcal 774 塩分 g 4.1 | エネルギー Kcal 431 塩分 g 3.6 | エネルギー Kcal 555 塩分 g 4.3 | エネルギー Kcal 325 塩分 g 1.7 | エネルギー Kcal 558 塩分 g 4.3 |
| 夕食 | 麻婆豆腐 | クリームシチュー | とり天丼 | ハヤシライス | さば味噌煮 | おでん | ポークソテー |
| | 中華和え | ハムカツ | こんにゃくピリカラ炒め | サラダバイキング | 玉子葱焼き | 串カツ | 焼茄子 |
| | 揚げ餃子 | ブロッコリー和え物 | ポテトサラダ | フライ盛り合わせ | お浸し | ごま和え | フライ |
| | スープ・デザート | デザート | 味噌汁・デザート | デザート | 吸物・デザート | 吸物・デザート | 味噌汁・デザート |
| | エネルギー Kcal 772 塩分 g 3.9 | エネルギー Kcal 993 塩分 g 2.1 | エネルギー Kcal 713 塩分 g 6.3 | エネルギー Kcal 1052 塩分 g 6.4 | エネルギー Kcal 572 塩分 g 5.2 | エネルギー Kcal 990 塩分 g 7.0 | エネルギー Kcal 619 塩分 g 2.2 |

| 100gあたり | ごはん | ジュース (3種類) | 牛乳 | パン |
|------------|-----|------------|-----|------|
| エネルギー Kcal | 168 | 98 | 67 | 264~ |
| 塩分 g | | | 0.1 | 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 |
|---------|-------|------|------|------|-----|-------|-------|------|------|-----|-------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|------|-------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|-------|------|------|------|-----|
| | 2904 | 84.0 | 68.8 | 13.3 | 9.6 | 3161 | 100.8 | 90.2 | 12.2 | 9.8 | 3188 | 85.6 | 72.9 | 12.0 | 12.7 | 3202 | 106.8 | 91.3 | 13.7 | 11.8 | 2869 | 88.4 | 61.4 | 10.7 | 11.8 | 2657 | 91.4 | 35.4 | 11.0 | 11.3 | 2849 | 95.2 | 67.1 | 12.2 | 9.1 |

※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

| | 10月29日 月 | 10月30日 火 | 10月31日 水 | 11月1日 木 | 11月2日 金 | 11月3日 土 | 11月4日 日 |
|----|-------------------------------------|--|---|---------------------------------------|--|----------------------------------|----------------------------------|
| 朝食 | おまかせ | コーングラタン 南瓜サラダ | ミニハンバーグ うすら串フライ | ひじき煮 納豆 | ミートボール 切干大根煮 | 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 178 塩分 g 2.6 | エネルギー Kcal 225 塩分 g 1.9 | エネルギー Kcal 310 塩分 g 1.9 | エネルギー Kcal 196 塩分 g 2.1 | エネルギー Kcal 340 塩分 g 2.5 | エネルギー Kcal 207 塩分 g 2.3 | エネルギー Kcal 178 塩分 g 2.6 |
| 昼食 | 味噌カツ 玉子豆腐 吸物 | 照焼きハンバーガー ポテトフライ コンソメスープ | 鶏肉唐揚げ 冷奴 味噌汁 | 白湯ラーメン 春巻 デザート | さわらかレー風味揚げ 法れん草和え物 味噌汁 | マカロニグラタン フライ 野菜スープ | チャーハン 春巻 スープ |
| | エネルギー Kcal 403 塩分 g 2.7 | エネルギー Kcal 834 塩分 g 4.3 | エネルギー Kcal 603 塩分 g 4.1 | エネルギー Kcal 766 塩分 g 6.0 | エネルギー Kcal 491 塩分 g 2.1 | エネルギー Kcal 591 塩分 g 2.9 | エネルギー Kcal 464 塩分 g 2.3 |
| | | | | | | | |
| 夕食 | チキンカレー サラダバー クリームコロッケ デザート | 鮭ムニエル スパケチャップソテー ロールキャベツ 味噌汁・デザート | チキンクリーム煮 ジャーマンポテト サーモンサラダ スープ・デザート | 焼肉 ブロッコリーごま和え さつま芋甘煮 吸物・デザート | 和風ハンバーガー おまかせ揚げ物 お浸し 味噌汁・デザート | 鶏肉チリソース サラダ 煮物 味噌汁・デザート | とんかつ 炊き合わせ お浸し 味噌汁・デザート |
| | エネルギー Kcal 952 塩分 g 4.6 | エネルギー Kcal 603 塩分 g 3.2 | エネルギー Kcal 700 塩分 g 1.2 | エネルギー Kcal 665 塩分 g 4.1 | エネルギー Kcal 672 塩分 g 5.1 | エネルギー Kcal 664 塩分 g 3.9 | エネルギー Kcal 630 塩分 g 3.4 |
| | | | | | | | |

| 100gあたり | ごはん | ジュース (3種類) | 牛乳 | パン |
|------------|-----|------------|-----|------|
| エネルギー Kcal | 168 | 98 | 67 | 264~ |
| 塩分 g | | | 0.1 | 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 | | | | | |
|---------|-------|------|------|------|-----|-------|------|------|-----|-----|-------|-------|------|------|-----|-------|------|------|------|------|-------|------|------|------|-----|-------|------|------|------|-----|------|------|------|------|-----|
| | 3027 | 78.8 | 79.3 | 10.5 | 9.9 | 3156 | 95.4 | 88.7 | 9.0 | 9.4 | 3107 | 110.1 | 91.4 | 11.4 | 7.2 | 3121 | 89.9 | 66.3 | 11.7 | 12.2 | 235 | 77.4 | 74.0 | 11.1 | 9.8 | 2927 | 79.7 | 69.7 | 10.6 | 9.4 | 2766 | 68.1 | 54.5 | 10.1 | 8.3 |

※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