

B食券

C食券

WEEKLY MENU

A食券

B食券

C食券

	1月9日 月	1月10日 火	1月11日 水	1月12日 木	1月13日 金	1月14日 土	1月15日 日								
朝食		食券 おまかせ	ハムカツ スパサラダ	玉子焼き 納豆	マカロニサラダ ウインナー	食券 おまかせ	食券 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								
	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g							
		243	2.3	273	2.1	261	3.6	399	2.6	245	2.9	228	2.8		
昼食		年明けうどん ひじき豆	鶏肉照り焼き ブロッコリーあえ物 味噌汁	担々麺 シューマイ	豚丼 インゲンごま和え 味噌汁	食券 炒飯 餃子 汁物	食券 白身魚天ぷら がんも煮 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							
		610	9.2	433	2.9	785	9.4	489	3.0	308	3.3	399	2.2		
夕食	食券 チキンカツ	ポテロニグラタン	豚肉甘辛炒め	カレーライス	食券 鶏肉唐揚げ	食券 ダッカルビ	食券 オムレツ								
	おまかせ煮物	鶏肉唐揚げ	鯖塩焼き	エビカツ	煮物	おまかせ揚げ物	フライ								
	おまかせサラダ	コーンサラダ	大根煮付け	野菜サラダ	おまかせサラダ	煮物	おまかせサラダ								
豚汁・デザート	汁物・デザート	味噌汁・デザート	デザート	汁・デザート	汁・デザート	汁・デザート	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								
		621	3.9	423	2.5	651	4.7	931	5.8	718	4.9	712	4.2	772	2.7

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
	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					
		1119	27.9	22.8	3.8	3.9	2770	63.3	59.4	7.4	14.0	2851	953.0	72.9	8.4	9.7	3474	102.7	89.3	12.5	18.8	3100	99.0	88.0	9.4	10.5	2759	80.8	67.1	9.5	10.4	2893	79.9	71.8	12.6

※各食エネルギー：主食を含みません。

※合計栄養価：フリードリンクやバイキングを含みません。（ごはん量368g）

※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

D食券

WEEKLY MENU

A食券

B食券

C食券

	1月16日 月	1月17日 火	1月18日 水	1月19日 木	1月20日 金	1月21日 土	1月22日 日
朝食	食券 おまかせ	畑のお肉 ポテトサラダ	ウインナー ヨーグルト	温泉玉子 ごま昆布	ツナマヨ 肉団子	食券 おまかせ	食券 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 塩分 g	エネルギー Kcal 塩分 g	エネルギー Kcal 塩分 g	エネルギー Kcal 塩分 g	エネルギー Kcal 塩分 g	エネルギー Kcal 塩分 g	エネルギー Kcal 塩分 g
	330 3.1	298 3.1	307 3.3	258 3.6	368 3.0	173 3.5	208 3.0
昼食	とんかつ じゃが煮 味噌汁	温玉うどん 和え物	鶏唐揚げ 冬瓜煮 味噌汁	ちらし寿司 山芋短冊 吸物	黒しょうゆラーメン コロッケ	食券 豚生姜焼き 中華和え 汁物	食券 かき揚げ丼 ひじき煮 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
	529 2.9	481 1.7	596 4.3	285 5.2	670 7.8	535 2.8	393 3.8
	夕食	鶏肉ごま揚げ ロールキャベツ ヘルシーサラダ 汁物・デザート	すき焼き煮 アジ竜田揚げ マカロニサラダ 味噌汁・デザート	鮭ホイル焼き 串カツ トマトサラダ 味噌汁・デザート	チゲ鍋 春巻 小松菜おひたし デザート	食券 牛肉カキ油炒め 太刀魚塩焼き サラダ 味噌汁・デザート	食券 鯖味噌煮 おまかせ揚げ物 野菜ごま和え 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
750 2.6		819 4.4	676 3.8	815 1.8	662 5.0	600 4.6	1038 1.3

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
	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
		3041	88.3	83.2	8.4	8.6	3092	96.7	64.8	11.3	9.2	3073	106.7	79.2	9.7	11.4	2852	73.7	74.0	10.3	10.6	3194	98.3	79.2	10.1	15.8	2802	87.4	57.1	9.2	10.9	3133	89.7	83.8	10.3

※各食エネルギー：ごはんを含みません。

※合計栄養価：フリードリンクやバイキングを含みません。（ごはん量368g）

※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

D食券

WEEKLY MENU

A食券

B食券

C食券

	1月23日 月	1月24日 火	1月25日 水	1月26日 木	1月27日 金	1月28日 土	1月29日 日							
朝食	食券 おまかせ	鮭フレーク	コーングラタン	ベーコンエッグ	タマネギ天	食券 おまかせ	食券 おまかせ							
		バターコーンコロッケ	ごぼうサラダ	納豆	スパサラダ									
	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						
	239	2.6	284	3.2	245	2.4	230	2.8	314	2.7	182	3.0	266	2.8
昼食	ヤンニョムチキン	伊勢うどん	カツ丼	白湯ラーメン	チキンピラフ	食券 ホキ磯辺揚げ	食券 豚丼							
	酢の物	竹輪天ぷら	法蓮草ごま和え	オクラあえ物	いかフライ	大根煮	インゲンごま和え							
	味噌汁		味噌汁		スープ	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						
	652	5.1	495	2.9	596	3.2	469	5.2	436	1.8	487	2.8	472	3.3
夕食	カレーライス	さわら照り焼き	チンジャオロース	ビーフシチュー	食券 豚香味焼き	食券 回鍋肉	食券 豚キムチ炒め							
	トッピング	南瓜煮	里芋煮	カニクリームコロッケ	揚げ出し豆腐	串カツ	フライ							
	大根サラダ	切干サラダ	野菜サラダ	サーモンサラダ	おなか和え	和え物	和え物							
	デザート	吸物・デザート	味噌汁・デザート	デザート	汁物・デザート	スープ・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						
	811	5.1	595	5.1	481	3.7	854	1.2	619	3.7	718	4.0	978	2.4

100gあたり	ごはん		ジュース（3種類）		牛乳		パン	
	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー 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					
		3196	96.1	80.6	9.9	13.2	2868	75.4	42.9	8.5	11.2	2816	71.6	58.5	9.9	9.3	3047	828.0	56.9	9.1	9.2	2863	86.1	74.3	7.5	8.2	2881	100.7	62.3	9.1	9.8	3210	89.5	102.0	9.9

※各食エネルギー：主食を含みません。

※合計栄養価：フリードリンクやバイキングを含みません。（ごはん量368g）

※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