

D食券

WEEKLY MENU

A食券

B食券

C食券

	5月29日 月	5月30日 火	5月31日 水	6月1日 木	6月2日 金	6月3日 土	6月4日 日
朝食	食券 おまかせ	肉団子 納豆	ウインナー ポテトサラダ	温泉玉子 ごま昆布	スクランブルエッグ スパナポリタン	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 159 2.6	エネルギー Kcal 塩分 g 249 2.3	エネルギー Kcal 塩分 g 245 2.4	エネルギー Kcal 塩分 g 344 3.8	エネルギー Kcal 塩分 g 2756 2.7	エネルギー Kcal 塩分 g 208 1.9	エネルギー Kcal 塩分 g 223 2.9
昼食	ソースかつ丼	かき揚げうどん	ビビンバ丼	白身魚フライごま味噌かけ	醤油ラーメン	食券 ホキ磯辺揚げ	食券 チャーハン
	法蓮草お浸し	オクラあえ物	揚げ餃子	ビーフン和え物	シューマイ	大根煮	コロッケ
	吸物	若布ごはん	中華スープ	吸物	吸物	吸物	スープ
	エネルギー Kcal 塩分 g 476 5.5	エネルギー Kcal 塩分 g 548 6.2	エネルギー Kcal 塩分 g 596 3.2	エネルギー Kcal 塩分 g 405 2.8	エネルギー Kcal 塩分 g 576 7.3	エネルギー Kcal 塩分 g 429 2.2	エネルギー Kcal 塩分 g 471 3.3
夕食	さば味噌焼き	チキンステーキ葱ソース	ヒレカツ	ダッカルビ	食券 飛騨牛コロッケ	食券 鶏肉ゆず胡椒焼き	食券 焼肉丼
	肉じゃが	きんぴらごぼう	里芋煮	ひじき煮	南瓜煮	竹の子煮	フライ
	大根サラダ	玉子豆腐	ブロッコリーサラダ	チンゲン菜和え物	中華和え	和え物	和え物
	吸物・デザート	味噌汁・デザート	味噌汁・デザート	中華スープ・デザート	汁物・デザート	汁物・デザート	吸物・デザート
	エネルギー Kcal 塩分 g 585 3.6	エネルギー Kcal 塩分 g 595 5.1	エネルギー Kcal 塩分 g 481 3.7	エネルギー Kcal 塩分 g 571 3.8	エネルギー Kcal 塩分 g 387 3.0	エネルギー Kcal 塩分 g 506 4.5	エネルギー Kcal 塩分 g 597 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	エネルギー 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					
	2714	83.7	54.2	11.4	11.7	2910	85.3	52.5	10.5	11.6	2816	71.6	58.5	9.9	9.3	2814	95.3	65.0	13.7	10.4	2732	72.3	28.0	9.8	13.0	2637	82.7	55.1	10.6	8.6	2785	77.6	62.3	11.2	10.9

※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

D食券

WEEKLY MENU

A食券

B食券

C食券

	6月5日 月	6月6日 火	6月7日 水	6月8日 木	6月9日 金	6月10日 土	6月11日 日
朝食	食券 おまかせ	ハムカツ	ミニハンバーグ	鮭フレーク	コーングラタン	食券 おまかせ	食券 おまかせ
		マカロニサラダ	ポテトサラダ	ヨーグルト	畑のお肉		
	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
	190 2.3	269 2.1	262 2.1	263 3.7	265 2.7	197 3.1	197 3.1
昼食	いか天うどん	とり天丼	豚肉生姜炒め丼	フィッシュバーガー	味噌カツ丼	食券 きつねうどん	食券 やきそば
	切干サラダ	ブロッコリーおなか和え	法蓮草ごま和え	クリームスープ	法蓮草ごま和え	天ぷら	唐揚げ
		味噌汁	味噌汁	あじさいゼリー	吸物	和え物	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
	427 2.2	508 5.2	432 3.1	646 2.4	521 2.7	571 4.3	840 4.7
夕食	ヤンニョムチキン	豚しゃぶごまドレ	鶏肉黒酢あん	和風ハンバーグ	食券 カレーライス	食券 白身フライタルタル	食券 大根と豚バラ煮
	シューマイ	カレーコロッケ	がんも煮	ジャーマンポテト	おまかせ	煮物	イカマリネサラダ
	ビーンズサラダ	ツナオクラ	胡瓜昆布和え	玉子サラダ	おまかせサラダ	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	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	エネルギー Kcal 塩分 g	エネルギー Kcal 塩分 g	エネルギー Kcal 塩分 g	
	961 6.0	853 2.6	642 4.8	591 2.8	752 4.5	494 2.9	803 4.3

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
		3072	89.7	67.0	9.6	10.5	3124	83.9	101.8	9.6	9.9	2830	88.5	64.8	12.0	10.0	2994	89.7	65.4	13.3	8.9	3032	73.3	74.2	11.5	9.9	2756	69.4	39.6	10.3	10.3	3334	96.9	95.4	13.0


※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

	6月12日 月	6月13日 火	6月14日 水	6月15日 木	6月16日 金	6月17日 土	6月18日 日
朝食	食券 おまかせ	バターコーンコロッケ マグロフレーク	ウインナー 煮豆	ツナマヨ 焼きさつま揚げ	チキンナゲット 納豆	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 255 3.1	エネルギー Kcal 塩分 g 337 3.2	エネルギー Kcal 塩分 g 283 3.0	エネルギー Kcal 塩分 g 386 2.8	エネルギー Kcal 塩分 g 299 2.7	エネルギー Kcal 塩分 g 197 3.1	エネルギー Kcal 塩分 g 197 3.1
昼食	メンチカツ	中華かつ丼	塩ラーメン	エビカツフライ	サラダうどん	食券 焼きうどん	食券 揚げ物盛り合わせ
	蓮根サラダ	ブロッコリーあえ物	揚げギョーザ	大根ベーコン煮	ちくわ二色揚げ	コロッケ	和え物
	吸物	若布スープ	吸物	吸物	吸物	吸物	スープ
	エネルギー Kcal 塩分 g 531 3.1	エネルギー Kcal 塩分 g 500 2.4	エネルギー Kcal 塩分 g 580 8.0	エネルギー Kcal 塩分 g 453 3.6	エネルギー Kcal 塩分 g 664 1.8	エネルギー Kcal 塩分 g 607 2.8	エネルギー Kcal 塩分 g 305 1.8
夕食	鶏肉梅風味焼き	麦とろご飯	さばみりん漬焼き	ハヤシライス	食券 サケマスタード焼	食券 チキンガーリックソテー	食券 カルビ焼肉
	魚煮つけ	豚天お好みソース	筑前煮	おまかせトッピング	コロッケ	法蓮草ソテー	煮物
	切干大根煮	きんぴらごぼう	さっぱりサラダ	生野菜	青菜煮びたし	野菜サラダ	サラダ
	吸物・デザート	味噌汁・デザート	吸物・デザート	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 619 5.4	エネルギー Kcal 塩分 g 820 3.1	エネルギー Kcal 塩分 g 538 3.2	エネルギー Kcal 塩分 g 928 6.5	エネルギー Kcal 塩分 g 635 3.7	エネルギー Kcal 塩分 g 594 3.1	エネルギー Kcal 塩分 g 529 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				
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					
	2899	85.2	60.3	14.8	11.6	3151	84.0	77.9	13.3	8.7	2895	87.3	47.8	11.1	14.2	3261	100.5	103.3	13.2	12.9	3092	97.9	70.7	13.4	8.2	2892	80.7	55.9	11.1	9.0	2525	77.9	40.4	11.0	8.2

※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

	6月19日 月	6月20日 火	6月21日 水	6月22日 木	6月23日 金	6月24日 土	6月25日 日
朝食	食券 おまかせ	ベーコンエッグ	アメリカンドッグ	南瓜コロッケ	温泉玉子	食券 おまかせ	食券 おまかせ
		納豆	大根さっぱりサラダ	ヨーグルト	やきそば		
	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
	228 3.9	338 2.8	397 3.8	303 2.5	359 2.6	159 2.6	159 2.6
昼食	オムライス	冷やし中華	ジャンバラヤ	トンカツ	そばろ丼	食券 かき揚げうどん	食券 ミックスフライ
	チーズサラダ	茄子中華和え	コーンサラダ	マカロニサラダ	山芋短冊揚げ	和え物	おまかせサラダ
	スープ		コンソメスープ	コンソメスープ	味噌汁		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
	395 2.2	649 1.9	339 2.8	595 2.6	434 2.4	525 4.0	720 3.8
夕食	鶏肉さっぱり煮	麻婆豆腐	鶏肉南蛮漬け	鮭ホイル焼き	食券 豚肉キムチ炒め	食券 ハンバーグ	食券 ビーフシチュー
	厚揚げ味噌かけ	ひじきサラダ	糸昆布煮	大根そばろ煮	おまかせフライ	カレーソテー	フライ
	ブロッコリーサラダ	コーンコロッケ	オクラあえ物	インゲンごま和え	和え物	おまかせサラダ	サラダ
	吸物・デザート	吸物・デザート	吸物・デザート	味噌汁・デザート	汁物・デザート	スープ・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
	751 3.2	726 5.0	567 3.1	430 4.2	619 3.7	926 3.9	731 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
		2868	97.4	72.5	11.4	9.3	3207	81.2	81.4	17.8	9.7	2797	70.4	60.2	10.1	9.7	2822	87.2	61.7	9.9	9.3	3238	83.4	105.1	11.9	7.9	3104	72.9	66.7	12.5	10.5	3104	87.8	72.3	12.0

※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

	6月26日 月	6月27日 火	6月28日 水	6月29日 木	6月30日 金	7月1日 土	7月2日 日
朝食	食券 おまかせ	焼きさつま揚げ	スクランブルエッグ	ウインナー	コーングラタン	食券 おまかせ	食券 おまかせ
		マグロフレーク	蓮根きんぴら	ごぼうこんにゃく	ひじき煮		
	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	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
	244 2.4	298 3.5	213 3.2	230 2.3	231 2.7	159 2.6	159 2.6
昼食	アジフライ	もやしたっぷり味噌ラーメン	豚丼	肉団子酢豚風	油そば	食券 牛丼	食券 野菜天丼
	春雨中華和え	竹輪天	ごぼうサラダ	大根和え物	チンゲン菜煮物	おまかせ	和え物
	吸物	若布ごはん	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	エネルギー Kcal 塩分 g	エネルギー Kcal 塩分 g	エネルギー Kcal 塩分 g
	509 3.0	644 7.4	5642 3.5	508 5.9	436 1.8	618 3.7	478 4.1
夕食	棒棒鶏	チンジャオロース	カレーライス	ささみチーズカツ	食券 豚香味焼き	食券 鶏肉唐揚げ	食券 トンカツ
	赤魚煮	じゃが芋うま塩炒め	トッピング	南瓜煮	揚げ出し豆腐	じゃが煮	茄子煮びたし
	お浸し	トマトサラダ	野菜サラダ	お浸し	おなか和え	おまかせサラダ	冷奴
	吸物・デザート	吸物・デザート	デザート	味噌汁・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	エネルギー Kcal 塩分 g	エネルギー Kcal 塩分 g	エネルギー Kcal 塩分 g	
	922 7.2	525 4.9	1092 6.6	447 4.2	619 3.7	818 4.1	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	エネルギー Kcal 塩分 g	エネルギー Kcal 塩分 g	エネルギー Kcal 塩分 g	エネルギー 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					
	3169	154.0	69.9	12.0	12.6	2961	97.0	47.2	12.5	15.8	3341	96.7	97.4	10.6	13.3	2679	64.0	46.2	9.8	12.9	2837	83.1	46.1	12.7	9.6	3089	95.4	74.9	12.8	10.4	2826	62.4	61.2	10.9	9.0

※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