

D食券

WEEKLY MENU

A食券

B食券

C食券

	7月3日 月	7月4日 火	7月5日 水	7月6日 木	7月7日 金	7月8日 土	7月9日 日
朝食	食券 おまかせ	ウイナー	うずら串フライ	オムレツ	バターコーンコロッケ	食券 おまかせ	食券 おまかせ
		マカロニサラダ	昆布豆	小松菜お浸し	シーチキン		
	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
	266 2.7	399 2.9	405 2.9	166 2.9	320 2.6	159 2.6	159 2.6
昼食	チキンカツ	中華飯	塩ラーメン	タコライス	白身魚ラビコットソース	食券 鶏肉唐揚げ	食券 チャーハン
	切干大根サラダ	コーンコロッケ	ひじきサラダ	若布スープ	南瓜サラダ	ブロッコリーサラダ	餃子
	味噌汁	中華スープ			味噌汁	味噌汁	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
	533 3.5	510 1.5	527 6.0	539 3.1	400 2.2	603 3.7	394 2.0
夕食	さば塩焼き	焼肉丼	鶏肉味噌マヨ焼	そうめん	食券 ハヤシライス	食券 飛騨牛コロッケ	食券 酢豚
	冬瓜あんかけ	冷奴	がんも煮	ヒレカツ	おまかせフライ	冷奴	白菜キムチ
	小松菜あえ物	蓮根きんぴら	スナックエンドウ和え物	じゃが芋ごまがらめ	おまかせサラダ	おまかせ煮物	おまかせサラダ
	吸物・デザート	吸物・デザート	汁物・デザート	デザート	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	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	
	477 3.9	666 5.9	620 3.8	854 6.5	753 5.7	339 2.4	648 3.8

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					
		277	80.9	50.5	12.4	10.1	3069	95.8	81.5	14.1	10.3	3045	90.9	58.5	15.6	12.7	3053	99.0	54.2	14.7	12.5	2967	82.4	83.9	10.3	10.5	2595	68.2	53.8	9.7	8.7	2695	65.6	66.9	10.3

※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

	7月10日 月	7月11日 火	7月12日 水	7月13日 木	7月14日 金	7月15日 土	7月16日 日
朝食	食券 おまかせ	温泉玉子	ミートボール	スクランブルエッグ	鮭フレーク	食券 おまかせ	食券 おまかせ
		金平ごぼう	ポテトサラダ	ヨーグルト	コーングラタン		
	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
	276 1.8	298 2.8	311 2.5	247 3.5	204 3.2	159 2.6	159 2.6
昼食	麻婆丼	きつねうどん	豚丼	赤からラーメン	マヨカラ丼	食券 フライ盛り合わせ	食券 鶏南蛮タルタル
	もやしのナムル	ブロッコリーツナ和え	そうめんぬた	揚げシューマイ	青糸昆布煮	サラダ	お浸し
	中華スープ		吸物		吸物	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
	474 6.2	435 6.5	498 2.7	646 2.4	568 5.3	336 2.9	592 2.7
夕食	カレーシチュー	ねばねばフェア	チキンソテーマトソテー	タラ五目あんかけ	食券 豚肉甘辛炒め	食券 魚天ぷらタレかけ	食券 豚しゃぶしゃぶ
	照焼ハンバーグ	サケ塩焼き	南瓜コロッケ	茄子煮びたし	里芋煮	煮物	麻婆春雨
	揚げパン	小松菜浸し	ビーンズサラダ	いんげんみそ和え	胡瓜甘酢和え	和え物	おまかせ
	デザート	味噌汁・デザート	吸物・デザート	吸物・デザート	味噌汁・デザート	味噌汁・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
	1062 2.4	644 5.3	671 3.2	364 3.4	519 4.1	494 2.6	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	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					
	3306	103.3	84.1	14.3	10.4	2871	89.4	44.4	12.5	14.6	2974	84.7	79.0	10.1	8.4	2722	74.8	35.3	9.5	14.1	2785	81.0	62.1	9.3	12.6	2483	63.4	45.8	11.5	8.1	3100	84.4	92.6	10.6	7.8

※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

E食券

WEEKLY MENU

A食券

B食券

C食券

	7月17日 月	7月18日 火	7月19日 水	7月20日 木	7月21日 金	7月22日 土	7月23日 日
朝食	食券 おまかせ	食券 おまかせ	マグロフレーク さつま揚げ焼き	ベーコンエッグ スパサラダ	ウインナー 切干大根煮	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 332 3.1	エネルギー Kcal 塩分 g 297 2.9	エネルギー Kcal 塩分 g 304 3.7	エネルギー Kcal 塩分 g 372 3.3	エネルギー Kcal 塩分 g 342 3.1	エネルギー Kcal 塩分 g 159 2.6	エネルギー Kcal 塩分 g 159 2.6
昼食	食券 ソースやきそば	肉うどん	鶏照り焼き丼	高菜チャーハン	ミートスパゲティー	食券 トンカツ	食券 炒飯
	胡瓜ナムル	小松菜ごま和え	切干大根サラダ	大根サラダ	豆腐サラダ	お浸し	餃子
	スープ		味噌汁	スープ		味噌汁	スープ
	エネルギー Kcal 塩分 g 225 1.1	エネルギー Kcal 塩分 g 507 3.0	エネルギー Kcal 塩分 g 412 2.7	エネルギー Kcal 塩分 g 315 3.8	エネルギー Kcal 塩分 g 738 5.1	エネルギー Kcal 塩分 g 567 2.6	エネルギー Kcal 塩分 g 321 4.3
夕食	食券 ミックスグリル	フライドチキン	豚キムチ炒め	うなぎ丼	食券 鶏肉おろしソース	食券 鯖味噌煮	食券 鶏肉変わり揚
	おまかせ	大根味噌かけ	ひじき煮	玉子豆腐	コンニャク煮	南瓜煮	おまかせ
	おまかせサラダ	法蓮草和え物	マカロニサラダ	キャベツこぶ和え	おまかせサラダ	冷奴	サラダ
	エネルギー Kcal 塩分 g 545 3.0	エネルギー Kcal 塩分 g 734 3.4	エネルギー Kcal 塩分 g 661 3.2	エネルギー Kcal 塩分 g 622 5.6	エネルギー Kcal 塩分 g 594 3.2	エネルギー Kcal 塩分 g 587 4.8	エネルギー Kcal 塩分 g 741 4.4

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
	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					
	2596	72.9	48.7	8.9	7.2	3263	106.4	74.6	14.7	11.4	2871	101.9	63.7	14.8	9.6	2803	903.0	75.8	119.0	12.9	2937	88.1	59.3	16.3	9.3	2807	86.8	55.5	11.5	10.0	2715	87.2	65.8	11.0	11.3

※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

	7月24日 月	7月25日 火	7月26日 水	7月27日 木	7月28日 金	7月29日 土	7月30日 日
朝食	食券 おまかせ	ウインナー マカロニサラダ	チキンナゲット スパナポリタン	オムレツ 切干大根煮	スクランブルエッグ 畑のお肉	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 186 2.3	エネルギー Kcal 塩分 g 314 2.5	エネルギー Kcal 塩分 g 371 2.8	エネルギー Kcal 塩分 g 270 4.0	エネルギー Kcal 塩分 g 341 3.1	エネルギー Kcal 塩分 g 262 2.1	エネルギー Kcal 塩分 g 534 4.9
昼食	ごぼう天うどん 煮物	照焼ハンバーガー ポテトサラダ	ビビンバ丼 春巻 スープ	冷やし中華 コロッケ	白身魚フライ 肉じゃが 味噌汁	食券 オムレツ ごぼうサラダ コンソメスープ	食券 麻婆丼 春雨中華和え スープ
	エネルギー Kcal 塩分 g 490 5.2	エネルギー Kcal 塩分 g 827 4.5	エネルギー Kcal 塩分 g 595 3.5	エネルギー Kcal 塩分 g 579 2.8	エネルギー Kcal 塩分 g 520 3.2	エネルギー Kcal 塩分 g 696 3.0	エネルギー Kcal 塩分 g 661 5.8
	夕食	白身魚チーズ焼き 若鶏磯揚げ 野菜サラダ 吸物・デザート	カレーライス ミニコロッケ コーンサラダ デザート	ヒレカツ レンコン煮 いんげんみそ和え 吸物・デザート	チキンピカタ 赤魚煮付け 白菜昆布和え 汁物・デザート	食券 鶏肉唐揚げ おまかせ煮物 おまかせサラダ 汁物・デザート	食券 鮭マスタード焼き おまかせ揚げ物 おまかせ和え物 汁物・デザート
エネルギー Kcal 塩分 g 448 3.4		エネルギー Kcal 塩分 g 608 3.2	エネルギー Kcal 塩分 g 563 6.7	エネルギー Kcal 塩分 g 430 4.2	エネルギー Kcal 塩分 g 589 3.6	エネルギー Kcal 塩分 g 593 2.7	エネルギー Kcal 塩分 g 594 6.5

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					
	2618	77.9	26.9	9.9	10.9	3243	73.5	87.5	10.5	10.2	3023	98.0	69.0	12.5	13.0	3372	1619.0	72.4	13.8	12.1	2944	97.2	63.5	10.0	9.9	3045	90.5	82.1	12.3	7.8	3283	114.4	84.3	15.4	17.2

※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