

D食券

## WEEKLY MENU

A食券

B食券

C食券

	10月30日 月	10月31日 火	11月1日 水	11月2日 木	11月3日 金	11月4日 土	11月5日 日
朝食	食券 おまかせ	コーングラタン 昆布佃煮	ハンバーグ 大根さっぱりサラダ	オムレツ 畑のお肉	チキンナゲット ポテトサラダ	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 178   2.6	エネルギー Kcal   塩分 g 251   3.1	エネルギー Kcal   塩分 g 218   2.5	エネルギー Kcal   塩分 g 313   3.0	エネルギー Kcal   塩分 g 358   2.1	エネルギー Kcal   塩分 g 246   2.7	エネルギー Kcal   塩分 g 265   1.8
昼食	味噌カツ	照焼ハンバーグ	鶏肉唐揚げ	ジャンバラヤ	かつおカツ	食券 豚丼	食券 中華丼
	卵とうふ	ポテトサラダ	ナス揚げ煮	コロッケ	ジャーマンポテト	中華和え	春巻
	吸物	味噌汁	味噌汁	スープ	味噌汁	味噌汁	スープ
	エネルギー Kcal   塩分 g 546   3.6	エネルギー Kcal   塩分 g 487   3.5	エネルギー Kcal   塩分 g 569   3.3	エネルギー Kcal   塩分 g 493   2.8	エネルギー Kcal   塩分 g 325   1.5	エネルギー Kcal   塩分 g 484   4.1	エネルギー Kcal   塩分 g 590   1.2
夕食	鶏肉照焼き	パンプキンシチュー Happy Halloween ハムカツ	魚天ぷらかば焼きのタレ	トンカツ	食券 豚キムチ炒め	食券 飛騨牛コロッケ	食券 ビーフシチュー
	ブロッコリーあえ物	野菜サラダ	酢の物	炊き合わせ	シューマイ	大根味噌煮	コロッケ
	コロッケ	デザート	汁物・デザート	汁物・デザート	汁物・デザート	汁物・デザート	デザート
	エネルギー Kcal   塩分 g 711   3.4	エネルギー Kcal   塩分 g 968   3.7	エネルギー Kcal   塩分 g 652   3.7	エネルギー Kcal   塩分 g 671   3.5	エネルギー Kcal   塩分 g 663   2.8	エネルギー Kcal   塩分 g 479   3.9	エネルギー Kcal   塩分 g 761   1.0

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 168	エネルギー Kcal   塩分 g 98	エネルギー Kcal   塩分 g 67	エネルギー Kcal   塩分 g 0.1	エネルギー Kcal   塩分 g 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					
	2929	87.6	71.2	12.3	9.6	3200	79.1	77.0	10.8	10.3	2933	89.4	65.9	10.8	9.5	2971	77.6	66.8	12.3	9.3	2840	89.0	73.0	10.7	6.4	2703	69.0	45.7	9.8	10.7	3110	81.5	82.9	11.5	4.0

※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