

D食券

## WEEKLY MENU

A食券

B食券

C食券

	12月4日 月	12月5日 火	12月6日 水	12月7日 木	12月8日 金	12月9日 土	12月10日 日
朝食	食券 おまかせ	鮭ほぐし 納豆	ウインナー マカロニサラダ	スクランブルエッグ 切干大根煮	ツナマヨ 焼きはんぺん	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
	178 2.6	159 2.9	287 2.3	249 1.9	325 2.1	178 2.6	207 2.3
昼食	ヤンニョムチキン ひじき煮 味噌汁	カレーうどん 和え物	豚丼 こぶ和え 味噌汁	ラーメン 春巻	ハンバーグおろしソース 肉じゃが 味噌汁	食券 チャーハン 中華和え 汁物	食券 中華丼 シューマイ 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
	645 5.3	534 4.1	482 3.7	604 6.5	487 4.1	271 4.1	459 2.7
	夕食	メンチカツ さば味噌煮 春雨酢の物 汁物・デザート	鶏天 冬瓜煮 オクラあえ物 豚汁・デザート	オムレツ コロッケ こんにゃくあえ物 味噌汁・デザート	ヒレカツ ポークビーンズ ポテトサラダ 吸物・デザート	食券 ビーフシチュー コロッケ サラダ デザート	食券 チキンカツ おまかせ煮物 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
724 5.3		715 3.0	826 4.9	627 2.2	873 1.0	575 3.5	601 1.1

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	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					
	3041	90.8	74.2	15.6	13.2	2902	79.4	52.3	10.5	10.0	3095	91.4	84.9	13.2	10.9	2974	89.4	49.6	14.4	10.6	2993	94.8	69.1	12.0	7.1	2494	62.5	33.1	9.1	11.0	2745	89.6	48.8	12.0	8.0

※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

	12月11日 月	12月12日 火	12月13日 水	12月14日 木	12月15日 金	12月16日 土	12月17日 日
朝食	食券 おまかせ	オムレツ	ごぼう金平	やきそば	厚焼き玉子	食券 おまかせ	食券 おまかせ
		ヨーグルト	肉団子	コロッケ	畑のお肉		
	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 230 2.2	エネルギー Kcal 塩分 g 186 2.3	エネルギー Kcal 塩分 g 380 2.0	エネルギー Kcal 塩分 g 309 3.0	エネルギー Kcal 塩分 g 178 2.6	エネルギー Kcal 塩分 g 207 2.3
昼食	ポークソテー	麻婆うどん	マヨカラ丼	親子丼	きつねうどん	食券 豚磯辺揚げ	食券 ミックスフライ
	チンゲン菜おかか和え	もやしナムル	ひじきサラダ	オクラあえ物	いか天	あえもの	お浸し
	味噌汁		味噌汁	味噌汁		吸物	味噌汁
	エネルギー Kcal 塩分 g 503 4.0	エネルギー Kcal 塩分 g 587 6.5	エネルギー Kcal 塩分 g 590 3.4	エネルギー Kcal 塩分 g 480 3.8	エネルギー Kcal 塩分 g 620 7.2	エネルギー Kcal 塩分 g 519 2.1	エネルギー Kcal 塩分 g 604 4.0
夕食	鶏照り焼き	さわら七味焼き	カレーライス	ハンバーグ	食券 マヨたまカツ	食券 鶏肉パン粉焼き	食券 豚キムチ炒め
	蓮根はさみ揚げ	南瓜煮	おまかせトッピング	大根煮	おまかせ	おまかせ煮物	フライ
	里芋たらこサラダ	切干サラダ	野菜サラダ	さつま芋サラダ	おまかせサラダ	マカロニサラダ	和え物
	吸物・デザート	吸物・デザート	デザート	味噌汁・デザート	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 755 3.9	エネルギー Kcal 塩分 g 504 4.0	エネルギー Kcal 塩分 g 752 5.3	エネルギー Kcal 塩分 g 790 4.0	エネルギー Kcal 塩分 g 640 3.9	エネルギー Kcal 塩分 g 632 3.5	エネルギー Kcal 塩分 g 967 2.9	

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		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					
		2930	89.4	79.3	9.2	10.5	2815	86.5	39.6	9.2	12.7	3022	77.4	86.3	11.9	11.0	3144	91.6	74.3	10.8	9.8	3063	100.7	61.5	11.7	14.1	2823	89.2	6.8	9.9	8.2	3272	78.3	104.7	10.1

※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

uniserv

株式会社 魚国総本社

