

B食券

C食券

## WEEKLY MENU

A食券

B食券

C食券

	1月8日 月	1月9日 火	1月10日 水	1月11日 木	1月12日 金	1月13日 土	1月14日 日
朝食		食券 おまかせ	南瓜コロッケ スパサラダ	玉子焼き 納豆	ウインナー 小松菜お浸し	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 243   2.3	エネルギー Kcal   塩分 g 273   2.1	エネルギー Kcal   塩分 g 261   3.6	エネルギー Kcal   塩分 g 399   2.6	エネルギー Kcal   塩分 g 245   2.9	エネルギー Kcal   塩分 g 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 610   9.2	エネルギー Kcal   塩分 g 433   2.9	エネルギー Kcal   塩分 g 785   9.4	エネルギー Kcal   塩分 g 489   3.0	エネルギー Kcal   塩分 g 308   3.3	エネルギー Kcal   塩分 g 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	切干サラダ	野菜サラダバー	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
エネルギー Kcal   塩分 g	エネルギー Kcal   塩分 g 423   2.5	エネルギー Kcal   塩分 g 651   4.7	エネルギー Kcal   塩分 g 931   5.8	エネルギー Kcal   塩分 g 718   4.9	エネルギー Kcal   塩分 g 712   4.2	エネルギー Kcal   塩分 g 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					
		1103	27.9	20.6	5.5	3.9	2754	63.3	57.2	9.1	14.0	2835	95.3	70.7	10.1	9.7	3455	102.7	87.1	14.2	18.8	3084	99.0	85.7	11.1	10.5	2743	80.8	64.9	11.2	10.4	2877	79.9	69.6	14.3

※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

	1月15日 月	1月16日 火	1月17日 水	1月18日 木	1月19日 金	1月20日 土	1月21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 ミニドック	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 330 3.1	エネルギー Kcal 塩分 g 253 2.7	エネルギー Kcal 塩分 g 307 3.3	エネルギー Kcal 塩分 g 258 3.6	エネルギー Kcal 塩分 g 368 3.0	エネルギー Kcal 塩分 g 173 3.5	エネルギー Kcal 塩分 g 208 3.0
昼食	とんかつ 里芋煮 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	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 514 3.0	エネルギー Kcal 塩分 g 481 1.7	エネルギー Kcal 塩分 g 596 4.3	エネルギー Kcal 塩分 g 305 4.7	エネルギー Kcal 塩分 g 670 7.8	エネルギー Kcal 塩分 g 535 2.8	エネルギー Kcal 塩分 g 393 3.8
	夕食	鶏肉ごま揚げ	吉野家 牛丼 YOSHINOYA	鮭ホイル焼き	チゲ鍋	食券 牛肉カキ油炒め	食券 鯖味噌煮
ロールキャベツ		アジ竜田揚げ	南瓜コロッケ	春巻	魚塩焼き	おまかせ	コロッケ
ヘルシーサラダ		マカロニサラダ	トマトサラダ	小松菜おひたし	サラダ	野菜ごま和え	おまかせサラダ
汁物・デザート		味噌汁・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	デザート
エネルギー Kcal 塩分 g 734 2.6	エネルギー Kcal 塩分 g 764 4.9	エネルギー Kcal 塩分 g 670 3.7	エネルギー Kcal 塩分 g 799 1.8	エネルギー Kcal 塩分 g 575 4.9	エネルギー Kcal 塩分 g 584 4.6	エネルギー Kcal 塩分 g 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					
		3072	88.3	81.0	10.1	8.7	2992	89.4	57.7	11.9	9.3	3067	92.4	78.0	11.2	11.3	2856	80.0	75.8	12.4	10.1	3107	101.2	68.1	12.2	15.7	2786	87.4	54.9	10.9	10.9	3117	89.7	81.6	12.0

※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

	1月22日 月	1月23日 火	1月24日 水	1月25日 木	1月26日 金	1月27日 土	1月28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	焼きはんぺん	食券 おまかせ	食券 おまかせ							
		バターコーンコロッセ	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	3.0	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	白身魚フライタルタルソース	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	ビーフン和え物	オクラあえ物	エビカツ	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	506	3.3	469	5.2	391	1.5	493	2.8	472	3.3
夕食	チンジャオロース	さわら照り焼き	カレーライス	チキンカツ	食券 豚香味焼き	食券 回鍋肉	食券 豚キムチ炒め							
	里芋煮	南瓜煮	トッピング	高野玉子とじ	揚げ出し豆腐	串カツ	フライ							
	野菜サラダ	切干サラダ	大根サラダ	ポテトサラダ	おなか和え	和え物	和え物							
	味噌汁・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							
	465	3.7	579	5.1	825	5.2	701	4.2	503	3.7	702	4.0	962	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					
		2850	81.1	61.6	11.0	11.8	2849	75.1	40.7	10.1	11.2	3070	87.9	72.1	8.8	10.9	2894	72.5	49.4	10.3	12.2	2702	75.0	64.0	9.2	7.9	2871	100.9	60.1	10.9	9.8	3194	89.5	99.8	11.6

※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