

B食券		W E E K L Y M E N U										A食券		B食券		C食券											
6月2日 月		6月3日 火		6月4日 水		6月5日 木		6月6日 金		6月7日 土		6月8日 日															
朝食	食券 おまかせ	玉子焼き		肉団子		温泉玉子		ベーコンエッグ		食券 おまかせ	おまかせ	食券 おまかせ	おまかせ														
		納豆		ポテトサラダ		ごま昆布		ごぼうサラダ																			
	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	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													
180		2.3		311		2.7		294		2.0		344		3.0		225		1.8		297		2.7		198		2.2	
昼食	天ぷらうどん		鶏肉天ぷら		豚肉生姜炒め		醤油ラーメン		味噌カツ		食券 メンチカツ	メンチカツ	食券 チャーハン	チャーハン													
	切干サラダ		ブロッコリーおかか和え		豆腐サラダ		エビシューマイ		ほうれん草ごまあえ						おまかせ		おまかせ揚げ物										
			味噌汁		味噌汁				吸物		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													
452		5.1		470		2.5		409		2.6		590		7.0		691		5.9		426		2.0		463		4.6	
夕食	ヤンニョムチキン		ゆで豚柚子胡椒		和風ハンバーグ		鶏肉黒酢あん		食券 チキンソテートマトソース	チキンソテートマトソース	食券 魚の天ぷら	魚の天ぷら	食券 魚のマヨネーズ焼き	魚のマヨネーズ焼き													
	シューマイ		カレーコロッケ		ジャーマンポテト		がんも煮								おまかせサラダ		里芋煮		大根煮								
	南瓜ごま和え		ツナオクラ		エッグサラダ		胡瓜和え物		ブロッコリー和え物		酢の物		お浸し														
	味噌汁・デザート		吸物・デザート		汁物・デザート		汁物・デザート		吸物・デザート		汁物・デザート		汁物・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														
950		5.8		573		2.5		583		2.7		660		4.8		677		3.5		488		3.7		493		3.2	

100 g 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
	3076	87.8	59.3	9.1	13.2	2848	81.9	64.0	12.3	7.7	2780	87.7	59.4	11.0	7.3	3088	98.1	58.2	10.7	14.8	3087	92.0	86.3	9.4	11.2	2705	74.2	58.8	8.6	8.4	2648	90.7	55.7	7.9	10.0

※各食エネルギー：主食を含みません。

※合計栄養価：ごはん量322 g、朝食他フリードリンクやバイキングを含みません。（選択食A）

※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		W E E K L Y M E N U										A食券		B食券		C食券	
6月9日 月		6月10日 火		6月11日 水		6月12日 木		6月13日 金		6月14日 土		6月15日 日					
朝食	食券 おまかせ	ウインナー		玉子焼き		ゆで卵		畑のお肉		食券 おまかせ	おまかせ	食券 おまかせ	おまかせ				
		マカロニサラダ		スパナポリタン		サケフレーク		バターコーンコロッケ									
	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 K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g			
	238	2.0	282	2.2	257	1.8	232	3.6	454	2.5	160	2.2	160	2.2			
昼食	牛肉とピーマン炒め		ジャンバラヤ		わかめご飯		フィッシュバーガー		油そば		食券 麻婆豆腐	チキンソテー					
	れんこんサラダ		チーズサラダ		さば塩焼き		ポテトフライ		チンゲン菜煮				餃子		おまかせ		
	味噌汁		中華スープ		汁物		ジュース		あじさいゼリー		スープ		スープ				
	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g			
	411	3.6	382	4.0	280	5.0	638	1.8	650	2.3	449	5.0	502	2.3			
夕食	麦飯とろろ		照り焼きチキン		ヒレカツ		カレーライス		食券 鮭ホイル焼き	食券 和牛コロッケ	食券 カルビ焼肉						
	豚天みそかけ		カレーコロッケ		筑前煮		揚げ物					大根煮		野菜炒め		煮物	
	金平ごぼう		切干大根煮		小松菜和え物		生野菜		ごま和え		おまかせ和え物		おまかせ				
	吸物・デザート		吸物・デザート		吸物・デザート		デザート		汁物・デザート		吸物・デザート		吸物・デザート				
	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g			
	714	4.3	701	4.2	534	2.5	886	5.0	417	4.1	474	2.7	541	3.3			

100 g 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
	2857	83.6	69.7	10.3	9.9	2859	79.4	72.7	8.9	10.4	2565	87.6	41.0	10.7	9.3	3250	93.0	103.5	10.2	10.4	3015	88.5	50.4	9.8	8.9	2577	67.5	40.5	9.8	9.9	2697	93.0	54.5	9.4	7.8

※各食エネルギー：主食を含みません。

※合計栄養価：ごはん量322 g、朝食他フリードリンクやバイキングを含みません。（選択食A）

※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

WEEKLY MENU																																		
D食券					A食券					B食券					C食券																			
6月16日 月					6月17日 火					6月18日 水					6月19日 木					6月20日 金					6月21日 土					6月22日 日				
朝食	食券 おまかせ				かぼちゃコロッケ				温泉玉子				はんぺん焼き				チキンナ				食券 おまかせ				食券 おまかせ									
					マグロフレーク				煮豆				レンコンきんぴら				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							
178		2.0		250		2.5		295		2.4		223		2.7		253		2.7		160		2.2		160		2.2								
昼食	エビカツ				冷し中華柚子胡椒つゆ				きつねうどん				タコライス				白身魚タルタル				食券 かき揚げうどん				食券 ミックスフライ									
	大根ベーコン煮				コロッケ				胡瓜ごま酢あえ				ごぼうサラダ				マカロニツナサラダ				和え物				おまかせ									
	汁物												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							
467		3.7		735		3.3		404		4.6		576		3.9		549		2.7		530		3.2		720		3.8								
夕食	鶏肉さっぱり煮				かつ丼				鶏肉唐揚げ				アジ竜田揚げ				食券 豚キムチ炒め				食券 ハンバーグ				食券 ハヤシライス									
	厚揚げみそかけ				五目ひじき煮				青糸昆布煮				大根そぼろ煮				おまかせ				おまかせサラダ				揚げ物									
	ブロッコリーサラダ				マカロニサラダ				オクラ和え物				いんげんごま和え				和え物				おまかせ				おまかせサラダ									
	汁物・デザート				汁物・デザート				吸物・デザート				味噌汁・デザート				吸物・デザート				吸物・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								
405		1.8		607		4.9		640		4.5		457		4.0		973		2.9		1063		3.0		756		4.9								
100 g 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				
	2863	92.6	68.1	10.0	8.7	2864	101.3	56.1	12.4	14.2	2833	77.7	47.7	9.4	11.5	2750	83.4	49.5	11.0	10.6	3269	90.7	106.5	9.7	8.3	3247	77.4	78.9	8.9	8.4	3130	92.6	80.0	11.3

D食券

WEEKLY MENU

A食券

B食券

C食券

	6月23日 月		6月24日 火		6月25日 水		6月26日 木		6月27日 金		6月28日 土		6月29日 日	
朝食	食券 おまかせ		ベーコンエッグ		ウインナー		オムレツ		コロッケ		食券 おまかせ		食券 おまかせ	
			金平ごぼう		マグロフレーク		昆布佃		切干大根煮					
	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
	209	3.4	255	2.8	288	2.7	247	1.9	363	2.4	131	1.9	131	1.9
昼食	とんかつ		汁なし担々麺		伊勢うどん		アジフライ		そばろ丼		食券 オムライス		食券 焼きそば	
	オクラ和え物		シューマイ		竹輪磯辺揚げ		大根ウメ和え		チンゲン菜煮		サラダ		おまかせサラダ	
	汁物						中華スープ		味噌汁		スープ		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
	489	1.9	751	6.5	438	1.5	377	1.7	422	3.8	547	2.8	249	1.4
夕食	チンジャオロース		棒々鶏		ササミチーズ揚げ		カレーライス		食券 牛肉コロッケ		食券 ハンバーグ		食券 串カツ	
	春巻		赤魚煮つけ		南瓜煮		揚げ物		おまかせ		ジャーマンポテト		焼きなす	
	トマトサラダ		お浸し		ほうれん草胡麻和え		生野菜		おまかせサラダ		ブロッコリーサラダ		おまかせサラダ	
	吸物・デザート		汁物・デザート		吸物・デザート		デザート		吸物・デザート		吸物・デザート		味噌汁・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
	619	4.9	581	6.5	463	4.2	874	4.8	572	2.8	834	3.2	593	4.7

100 g 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
	2811	84.3	62.3	9.7	10.2	3081	110.0	62.4	11.8	15.8	2663	64.1	34.8	8.2	8.4	2992	77.6	74.6	9.3	8.4	2851	68.9	63.4	12.8	9.0	3006	91.5	82.3	12.3	7.9	2467	70.2	34.2	7.8	8.0

※各食エネルギー：主食を含みません。

※合計栄養価：ごはん量322 g、朝食他フリードリンクやバイキングを含みません。（選択食A）

※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