



D食券					W E E K L Y    M E N U															A食券					B食券					C食券					
12月1日 月					12月2日 火					12月3日 水					12月4日 木					12月5日 金					12月6日 土					12月7日 日					
朝食	食券 おまかせ		チキンナ					ゆでたまご					南瓜コロッケ					温泉玉子					食券 おまかせ		食券 おまかせ										
			ひじき煮					スパナポリタン					ごま昆布					ウインナー																	
	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							
	248		2. 2			238		3. 4			259		1. 7			264		2. 4			327		2. 3			189		1. 9			187		2. 2		
昼食	伊勢うどん					そばろ丼					味噌ラーメン					エビかつフライ					白湯ラーメン					食券 マヨから丼		食券 かき揚げうどん							
	蓮根サラダ					春雨酢の物					餃子					昆布炒め煮					肉団子照り煮					マカロニサラダ					野菜ごま和え				
						味噌汁										吸物										汁物									
	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							
	339		0. 8			490		3. 4			691		5. 5			471		4. 4			675		6. 6			605		3. 2			567		4. 3		
夕食	鮭ちゃんちゃん焼き					ポークチャップ					鶏レモンバジル風味					おでん					食券 チキンカツ		食券 かつとじ煮		食券 ハンバーグ										
	つくね棒					コロッケ					がんも煮					串カツ					スパサラダ					煮物					おまかせ				
	小松菜ごま和え					ゆで野菜サラダ					大根甘酢和え					野菜サラダ					和え物					おかか和え					ブロッコリーサラダ				
	吸物・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					味噌汁・デザート					コンソメスープ・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							
	505		3. 6			729		3. 6			460		3. 0			615		5. 3			586		3. 3			703		4. 5			705		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 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																	
	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
	2586	77. 8	46. 5	10. 2	6. 6	2951	91. 0	75. 4	11. 0	9. 6	2904	92. 4	49. 8	9. 8	10. 2	2760	82. 1	52. 4	11. 0	12. 5	3082	82. 2	59. 7	9. 8	12. 2	3570	141. 8	116. 8	17. 8	10. 7	2953	66. 1	63. 3	8. 9	9. 7

D食券		W E E K L Y   M E N U										A食券		B食券		C食券																		
12月8日 月		12月9日 火		12月10日 水		12月11日 木		12月12日 金		12月13日 土		12月14日 日																						
朝食	食券 おまかせ	さけほぐし		ウインナー		スクランブルエッグ		ウインナーオムレツ		食券 おまかせ		食券 おまかせ																						
		ヨーグルト		金平ごぼう		切干大根サラダ		さつま芋サラダ																										
	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																				
160		2.2		253		3.2		263		2.3		259		2.2		273		1.9		160		2.2		189		1.9								
昼食	チキン南蛮タルタル		カレーうどん		鶏肉生姜焼き		牛丼		醤油ラーメン		食券	キムチチャーハン	食券	きつねうどん																				
	ひじきサラダ		小松菜浸し		マカロニサラダ		白菜こぶ和え		じゃが芋旨塩炒め		ビーフン和え物		かき揚げ																					
	味噌汁				味噌汁		味噌汁				中華スープ																							
	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																				
626		2.6		444		4.3		462		2.9		497		4.1		619		5.8		361		3.2		598		6.8								
夕食	メンチカツ		鶏しそ天ぷら		ヒレカツ		オムレツ		食券	クリームシュー	食券	とんかつ	食券	鮭ムニエル																				
	さば味噌煮		冬瓜煮		ポークビーンズ		コロッケ		フライ		おまかせ		ペンネミート																					
	春雨酢の物		オクラおかか和え		ポテトサラダ		こんにゃく和え物		サラダ		野菜ごま和え		おまかせサラダ																					
	吸物・デザート		けんちん汁・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		コンソメスープ・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																				
	679		4.8		542		3.5		668		2.8		826		4.9		873		1.0		575		3.5		601		3.0							
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				
	2959	98.8	74.0	12.7	9.6	2794	75.4	44.2	9.2	11.1	2859	94.9	69.1	9.4	8.4	2954	87.5	66.6	12.9	10.6	3217	93.8	69.5	8.3	10.2	2590	67.8	47.2	9.3	8.9	2807	75.9	44.8	8.3

W E E K L Y   M E N U																																			
D食券					A食券					B食券					C食券																				
12月15日 月					12月16日 火					12月17日 水					12月18日 木					12月19日 金					12月20日 土					12月21日 日					
朝食	食券 おまかせ		オムレツ					バターコーンコロッケ					ハムカツ					厚焼玉子					食券 おまかせ		食券 おまかせ										
			切干大根煮					マグロフレーク					ヨーグルト					畑のお肉																	
	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							
	160		2.2			265		2.3			339		2.7			243		1.4			309		3.0			196		2.4			246		1.6		
昼食	豚肉生姜炒め丼					麻婆うどん					白身魚磯辺フライ					親子丼					きつねうどん					食券 とんかつ		食券 ミックスフライ							
	竹輪磯辺揚げ					もやしのナムル					インゲンごま和え					おくら和え物					さつま芋天ぷら					法れん草ごま和え					おまかせ				
	味噌汁										吸物					味噌汁										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			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		
	479		3.6			587		6.5			343		2.4			422		3.8			520		6.8			519		2.1			720		3.8		
夕食																																			
	チキンピザ焼き					 ダブルチキン ヤンニョム & マヌルカンジャン					カレーライス					さわら七味焼き					食券 サバごま焼		食券 鶏肉パン粉焼き			食券 豚肉キムチ炒め									
	マカロニサラダ					ミニグラタン					トッピング					南瓜煮					ほうれん草お浸し					マカロニサラダ					おまかせフライ				
	温豆腐					ポトフ 					生野菜サラダ					切干大根サラダ					おまかせ					おまかせ煮物					和え物				
	吸物・デザート					コンソメスープ・デザート					デザート					味噌汁・デザート					汁物・デザート					味噌汁・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		
	689		3.0			867		2.8			680		4.5			983		4.7			487		4.5			637		3.5			973		2.9		
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	エネルギー	蛋白質	脂質	鉄	塩分
	2822	101.4	65.6	9.1	8.8	3213	95.7	69.9	12.8	11.6	2797	75.4	62.8	9.4	9.6	2657	83.0	45.9	9.0	9.1	2810	84.7	46.0	11.3	14.3	2846	89.4	67.8	9.1	8.0	3433	88.5	118.9	9.0	8.3

D食券

WEEKLY MENU

	12月22日 月	12月23日 火	12月24日 水	12月25日 木	12月26日 金	12月27日 土	12月28日 日
朝食	<div>食券</div> 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					
	エネルギー Kcal   塩分 g 392   2.3	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
昼食	かき揚げうどん						
	お浸し						
	エネルギー Kcal   塩分 g 517   4.4	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
夕食							
	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

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
	1905	46.2	38.3	5.9	6.7																									

※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