

B食券					W E E K L Y M E N U																				A食券					B食券					C食券				
6月29日 月					6月30日 火					7月1日 水					7月2日 木					7月3日 金					7月4日 土					7月5日 日									
朝食	食券 おまかせ		玉子焼き			バターコーンコロッケ			スクランブルエッグ			肉団子			食券 おまかせ		食券 おまかせ																						
			サケフレーク			畑のお肉			さつま芋サラダ			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 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		エネルギー K c a l	塩分 g		エネルギー K c a l	塩分 g													
	225	1.9		246	3.5		282	2.4		255	2.2		301	1.9		131	1.9		131	1.9		131	1.9		131	1.9													
昼食	鶏肉唐揚げ			ミートスパゲティ			回鍋肉			豚丼			ラーメン			食券 メンチカツ		食券 チャーハン																					
	白菜昆布和え			海藻サラダ			白菜と胡瓜のキムチ和え			ほうれん草ごま和え			もやし和え物			おまかせ			おまかせ揚げ物																				
	スープ			ヤクルト			吸物			味噌汁						味噌汁			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		エネルギー K c a l	塩分 g		エネルギー K c a l	塩分 g													
	525	3.4		730	4.4		488	3.9		452	4.2		482	7.6		483	3.5		498	2.0		498	2.0		498	2.0													
夕食	鶏肉みそマヨ焼			とんかつ			チキンソテーカレーソース			白身魚天ぷらあんかけ			食券 サバ塩焼き			食券 ダッカルビ			食券 酢豚風																				
	高野豆腐卵とじ			玉子豆腐			南瓜コロッケ			麦飯とろろ			小松菜浸し			コロッケ			おまかせ																				
	スナックエンドウおかか和え			切干サラダ			ビーンズサラダ			うの花サラダ			おまかせ煮物			冷奴			中華和え																				
	吸物・デザート			味噌汁・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 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		エネルギー K c a l	塩分 g		エネルギー K c a l	塩分 g													
	637	4.2		707	3.8		718	4.5		718	4.5		514	5.2		772	4.0		695	4.2		695	4.2		695	4.2													
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		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									
	2881	90.8	75.2	9.1	9.5	3177	87.2	71.0	12.0	11.7	2982	91.2	74.3	9.0	10.8	2663	63.7	48.2	8.3	9.2	2791	81.0	42.3	9.9	14.7	2880	91.7	73.3	15.0	9.4	2818	73.9	76.1	8.3	8.1				

※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

W E E K L Y M E N U																											
D食券				A食券				B食券				C食券															
		7月6日 月		7月7日 火		7月8日 水		7月9日 木		7月10日 金		7月11日 土		7月12日 日													
朝食	食券	おまかせ		ウインナー		チキンナ		ベーコンエッグ		ゆで卵		食券	おまかせ		食券	おまかせ											
				切干大根煮		昆布豆		小松菜浸し		ツナマヨ																	
	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								
	247		2. 2		442		2. 7		329		2. 4		258		3. 0		305		2. 2		131		1. 9		131		1. 9
昼食	チキンバーガー		マヨから丼		汁なし担々麺		豚肉生姜焼き		若鶏しそ天		食券	塩焼きそば		食券	チキン南蛮タルタル												
	ポテトフライ		ブロッコリーツナ和え		のり風味スティックメンチ		マカロニサラダ		糸昆布煮			揚げ物			お浸し												
	ヤクルト		味噌汁				味噌汁		吸物		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								
	568		0. 8		592		4. 8		784		6. 3		524		2. 5		365		3. 1		691		2. 6		595		2. 7
夕食																											
	たら五目ピリ辛あんかけ		豚しゃぶゴマドレ		トムスニホチマル(モンゴル)		ガパオライス(タイ)		食券	豚肉甘辛炒め		食券	ほきホイル焼き		食券	鮭フライ											
	ナスお浸し		☆コロッケ		フライ		切干大根ソムタム			里芋煮			大根煮			お浸し											
	いんげん味噌和え		いわし生姜煮		大根信田煮		ソトアヤム(インドネシア)		酢の物		野菜ごま和え		おまかせ														
	吸物・デザート		七夕そうめん汁		パンヌカック (フィンランド)		ピサンゴレン(マレーシア)		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								
	472		4. 1		1069		5. 1		698		3. 9		615		5. 6		535		4. 1		316		3. 1		661		3. 5

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
	2781	83. 8	81. 0	9. 1	7. 1	3597	96. 7	113. 8	12. 9	12. 6	3305	100. 7	69. 8	10. 7	12. 6	2891	93. 0	71. 0	11. 1	11. 1	2706	86. 2	57. 9	8. 4	9. 4	2632	74. 9	36. 2	7. 9	7. 6	2870	90. 8	70. 2	8. 1	8. 0