

W E E K L Y M E N U																																			
D食券					A食券					B食券					C食券																				
7月13日 月					7月14日 火					7月15日 水					7月16日 木					7月17日 金					7月18日 土					7月19日 日					
朝食	食券 おまかせ		ハムカツ					ミートボール					アメリカンドッグ					ハンバーグ					食券 おまかせ		食券 おまかせ										
			煮豆					マカロニサラダ					納豆					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									
	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							
	257		1.3			240		2.3			281		1.9			173		1.9			203		2.6			131		1.9			131		1.9		
昼食	塩ラーメン		豚肉野菜炒め					親子丼					ビビンバ丼					白身魚フライタルタル					食券 とんかつ		食券 チキンライス										
	シューマイ		ブロッコリーサラダ					切干大根サラダ					春巻					肉じゃが					おまかせサラダ							おまかせ					
			吸物					味噌汁					スープ					味噌汁					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		
	549		6.2			414		3.2			476		3.7			469		3.1			153		5.4			588		2.0			569		2.9		
夕食																																			
	ザクザクササミスティック		鯖味噌漬け焼き					ポークチャップ					照り焼きチキン					食券 鶏肉唐揚げ		食券 さば香味焼					食券 メンチカツ										
	こんにゃく炒め煮		大根ベーコン煮					ワカサギフライ					大根味噌かけ					おまかせ					冷奴							ごま和え					
	ポテトサラダ		豆腐サラダ					春雨サラダ					ほうれん草お浸し					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					汁物・デザート					吸物・デザート					吸物・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		
406		2.4			521		4.1			691		3.1			661		2.5			706		3.7			605		4.4			604		4.1			
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
	2706	59.0	47.7	7.7	9.9	2669	85.8	61.1	9.7	9.6	2942	89.0	78.2	8.5	8.7	2939	87.1	66.5	7.2	9.3	3934	168.3	138.8	22.3	11.7	2818	78.1	63.1	9.2	8.3	2798	74.3	59.5	9.7	8.9

W E E K L Y M E N U																																										
D食券						A食券						B食券						C食券																								
7月20日 月						7月21日 火						7月22日 水						7月23日 木						7月24日 金						7月25日 土						7月26日 日						
朝食	食券 おまかせ		温泉玉子						マグロフレーク						玉子豆腐						ウインナオムレツ						食券 おまかせ		食券 おまかせ													
			ヨーグルト						焼さつま揚げ						レンコンきんぴら						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											
	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															
	284		2.5		302		1.9		205		2.7		164		2.5		233		2.2		258		3.0		211		3.3															
昼食	醤油ラーメン						ハンバーグ						油そば						うどん						かつとじ煮						食券 チキンカツ		食券 他人丼									
	餃子						豆腐サラダ						ひじきサラダ						竹輪磯辺揚げ						ブロッコリー和え物						サラダ						お浸し					
							スープ																		味噌汁						スープ						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		エネルギー K c a l		塩分 g															
	577		8.5		564		3.0		457		1.5		578		2.2		565		1.7		656		1.7		423		4.0															
夕食	白身魚チーズ焼き						チキンピカタ						カレーライス						🐍 うなぎ丼 🍜		食券 鶏肉みぞれ煮		食券 スタミナ炒め		食券 麻婆豆腐																	
	から揚げ						子イワシの竜田揚げ						揚げ物						揚げ出し豆腐						おまかせ						コロッケ						春雨サラダ					
	胡瓜昆布和え						ごぼうサラダ						生野菜						インゲンツナ和え						おまかせサラダ						ごま和え						おまかせ					
	吸物・デザート						汁物・デザート						デザート 🍧🍦						吸物・デザート						吸物・デザート						吸物・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															
	460		3.7		792		4.7		701		4.9		694		5.2		690		3.8		670		3.4		675		4.6															
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	エネルギー	蛋白質	脂質	鉄	塩分							
	3011	108.6	56.3	8.2	15.5	3143	111.7	79.8	11.6	9.6	3023	92.9	55.3	14.1	9.1	2930	86.1	64.8	7.5	9.9	2982	76.7	67.1	11.8	7.7	3078	100.2	76.4	9.5	8.1	2803	83.6	63.0	10.7	11.9							

WEEKLY MENU																																			
D食券					A食券					B食券					C食券																				
7月27日 月					7月28日 火					7月29日 水					7月30日 木					7月31日 金					8月1日 土					8月2日 日					
朝食	食券 おまかせ		ウインナー					スクランブルエッグ					玉子焼き					バターコーンコロッケ					食券 おまかせ		食券 おまかせ										
			マカロニサラダ					スパナポリタン					マグロフレーク					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							
	243		1.5			280		2.0			300		2.2			224		3.1			347		2.3			264		1.9			153		2.1		
昼食	とんかつ					シーフードピラフ					焼そばドッグ					マヨから丼					豚丼					食券 メンチカツ		食券 鶏照り焼き							
	ひじき白和え					ハムカツ					コロッケ					小松菜浸し					冷奴					サラダ					おまかせサラダ				
	味噌汁					スープ										味噌汁					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		
	501		2.0			307		2.1			646		1.9			457		3.3			512		3.3			575		2.7			485		2.7		
夕食	和風ハンバーグ					鶏南蛮漬け					トンみそ					ミックスグリル					食券 ホキ南蛮漬け		食券 魚天ぷら		食券 焼肉炒め										
	ジャーマンポテト					南瓜煮物					サバピリ辛焼き					揚げタコ焼き					ほうれん草お浸し					煮物					おまかせ				
	カラフルサラダ					なすおかか和え					春雨中華和え					がんも煮					おまかせ					酢の物					中華和え				
	吸物・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					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		
	769		4.3			614		1.7			748		4.4			716		4.3			398		4.8			482		3.0			566		3.7		
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
	3007	79.2	85.6	11.4	7.8	2695	80.7	63.8	9.0	5.8	3188	90.7	62.6	9.7	8.5	2891	87.9	78.9	10.8	10.7	2751	90.4	43.9	10.1	10.4	2815	82.0	62.2	8.7	7.6	2698	88.0	57.8	9.2	8.5

※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					WEEKLY MENU															B食券					C食券																						
8月3日 月					8月4日 火					8月5日 水					8月6日 木					8月7日 金					8月8日 土					9月27日 日																	
朝食	食券 おまかせ				メンチカツ					温泉玉子					オムレツ					食券 おまかせ																											
					切干大根サラダ					金平ごぼう					小松菜浸し																																
	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																			
	178		2.0			237		1.7			280		2.7			201		2.1			232		2.0																								
昼食	味噌ラーメン				エビカツ					スタミナ炒め					醤油ラーメン					食券 とんかつ																											
	シューマイ				ブロッコリーツナ和え					中華和え					餃子					おまかせ																											
					味噌汁					スープ										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																			
	659		5.3			462		3.7			526		3.0			646		8.8			598		2.3																								
夕食																									食券 A食券 アジ竜田揚げ					食券 ダッカルビ										食券 白身魚フライタルタル							
	さば塩焼き				麻婆豆腐					マヌルカンジャンチキン																																					
	厚揚げみそかけ				レンコンはさみ揚げ					糸昆布煮					煮物					おまかせ					おまかせサラダ																						
	カリフラワーサラダ				南瓜サラダ					オクラ和え物委					和え物					おまかせ					煮物																						
	吸物・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					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																			
601		2.8			695		6.5			718		6.7			457		4.0			973		2.9								471																	
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								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												
	2932	88.5	58.3	10.2	10.1	28887	79.9	74.3	10.5	10.3	3018	91.7	72.6	10.9	12.4	2798	81.9	36.8	10.4	14.9	3297	77.9	109.9	84.0	7.2																						