

# WEEKLY MENU

	1月9日 月	1月10日 火	1月11日 水	1月12日 木	1月13日 金	1月14日 土	1月15日 日																											
朝食	ウインナー	スコッチエッグ	ごぼうこんにゃく	やきそば	コーングラタン	おまかせ	おまかせ																											
	ベーコンエッグ	ミニポテト	温泉玉子	コロッケ	オムレツ																													
	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																											
	176   2.6	299   1.6	198   1.8	385   2.3	217   2.5																													
昼食	五目チャーハン	ビーフシチュー	チキンカツ	天津飯	回鍋肉	帯広豚丼	スパボロネーゼ																											
	コロッケ	水菜サラダ	ポテトサラダ	ビーフン	春巻	中華和え	トマトサラダ																											
	杏仁豆腐	バゲット・ジョア	味噌汁	中華スープ	若布スープ	味噌汁	ヨーグルト・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																											
	479   3.8	832   2.0	636   3.6	496   2.4	756   2.6	494   3.7	651   4.6																											
夕食	チキンソテー	成人の日行事食 コンビステーキ& エビフライ グリーンサラダ 苺ショートケーキ 味噌汁 ガーリックライス	豚焼き肉炒め	鯖の塩焼き	チキンホイル焼	牛肉とごぼう炒め煮	ねぎとろ丼																											
	エッグサラダ		白菜おかか和え	小松菜お浸し	ミニポトフ	なす和え物	温泉玉子																											
	ジャーマンポテト		ふろふき大根	揚げだし豆腐	ツナサラダ	だしまき玉子	野菜天ぷら																											
	スープ・デザート		味噌汁・デザート	味噌汁・デザート	味噌汁・デザート	味噌汁・みかん	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	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																											
	845   2.9	986   3.6	625   3.7	556   4.3	577   2.8	634   3.9	685   2.5																											
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				
	2994	89.7	10.7	11.2	9.3	2953	87.9	85.5	10.5	7.2	2931	85.6	68.5	9.3	11.1	2931	68.4	58.4	8.3	7.0	3044	84.8	95.1	7.9	7.9	2798	92.9	57.4	12.2	10.2	2525	64.7	46.1	9.5

※各食エネルギー：主食を含みません。

※合計栄養価：ごはん量322g、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