

WEEKLY MENU

	1月16日 月		1月17日 火		1月18日 水		1月19日 木		1月20日 金		1月21日 土		1月22日 日																					
朝食	ポテトチーズもち		金平ごぼう		ツナオムレツ		ポテトサラダ		7種野菜キッシュ		おまかせ		おまかせ																					
	玉子サラダ		ミニハンバーグ		ウインナー		コーンバター		温野菜																									
	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	189	2.8	293	2.8	315	2.4	243	2.4																									
昼食	ビビンバ丼		豚骨醤油ラーメン		鯖西京焼		牛ピリ辛炒め		伊勢たれカツ丼		グラコロバーガー		ヒレカツ																					
	杏仁豆腐		ザーサイ		チリソース肉団子		もやし中華和え		インゲンピーナツ和え		ポテト&ナゲット		青菜お浸し																					
	若布スープ		リンゴゼリー		豚汁		中華玉子スープ		吸物		クリームチャウダー		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																				
388	1.4	578	5.7	557	3.3	398	3.4	519	1.3	675	4.2	320	2.5																					
夕食	鶏肉照焼		マヨたまカツ		ポークステーキ		根菜バターチキンカレー		五目ラーメン		煮込みハンバーグ		チキンデミソース																					
	いんげん白和え		南瓜煮物		ブロッコリー和え物		野菜コロッケ		ぎょうざ		野菜サラダ		金平ごぼう																					
	たらもサラダ		春雨中華和え		厚揚げ煮		サラダバイキング		大学芋		ロールキャベツ		海草サラダ																					
	味噌汁・デザート		味噌汁・デザート		吸物・デザート		ヨーグルト		デザート		スープ・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																					
686	4.1	647	4.3	746	5.5	655	5.6	690	5.5	679	4.7	701	2.3																					
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				
	2744	87.1	62.5	11.8	8.1	2908	80.8	43.2	9.2	10.8	3190	109.8	87.8	11.4	11.6	3362	93.8	100.6	10.8	12.4	2946	83.2	59.6	7.7	9.2	3229	91.9	88.3	10.4	11.3	2691	86.0	49.8	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