

WEEKLY MENU

	1月23日 月		1月24日 火		1月25日 水		1月26日 木		1月27日 金		1月28日 土		1月29日 日																						
朝食	ごぼうこんにやく		塩焼きそば		小松菜煮浸し		スクランブルエッグ		マカロニサラダ		おまかせ		おまかせ																						
	温泉玉子		シューマイ		ミートボール		ベーコンソテー		ウインナー																										
	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																															
184	2.4	590	2.9	321	3.2	235	2.1	272	2.2																										
昼食	豚スタミナ丼		鶏肉生姜漬焼		皿うどん		アジフライ		豚肉甘辛炒め		タンドリーチキン		ビビンバ炒飯																						
	茄子揚げ煮		ビーフソテー		ミニ唐揚げ		昆布炒め煮		フルーツポンチ		南瓜サラダ		コロッケ																						
	かき玉汁		味噌汁		杏仁豆腐		味噌汁		若布スープ		スープ		吸物																						
	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g																															
593	3.4	442	2.4	752	3.6	707	5.4	409	1.7	575	4.6	506	3.0																						
夕食	鯖の味噌煮		メンチカツ		牛すき煮		チキン香草焼		カニクリームコロッケ		チンジャオロースー		ホキ五目あんかけ																						
	ミニ串カツ		ロールキャベツカレー風味		温泉玉子		ひじき煮		ジャーマンポテト		中華ポテト		大根そぼろ煮																						
	いんげん胡麻和え		明太スパサラダ		切干大根和え物		ツナサラダ		ペンネアラビアータ		春雨和え物		青菜和え物																						
	味噌汁・デザート		味噌汁・デザート		味噌汁・デザート		スープ・デザート		味噌汁・デザート		中華スープ・デザート		味噌汁・デザート																						
エネルギー Kcal	塩分 g																																		
622	4.8	474	3.7	596	4.5	392	2.8	644	3.3	667	4.3	490	4.4																						
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																																	
	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										
	2893	104.1	70.4	11.1	10.6	3000	96.9	60.6	10.7	9.0	3163	105.4	63.5	13.3	11.3	2828	72.6	80.0	8.9	10.3	2819	75.8	66.7	7.6	7.2	2912	87.2	60.5	11.1	11.5	2666	78.0	50.1	10.4	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