

WEEKLY MENU

	5月22日 月		5月23日 火		5月24日 水		5月25日 木		5月26日 金		5月27日 土		5月28日 日																						
朝食	アメリカンドッグ		ひじき煮		ミニポテト		チーズリングフライ		小松菜煮浸し		おまかせ		おまかせ																						
	コーングラタン		玉子焼		ミートオムレツ		ベーコンエッグ		つくね串																										
	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																					
191	1.9	277	2.8	325	2.2	320	2.7	241	2.6																										
昼食	ガリバタチキン		味噌ラーメン		サバの塩焼き		豚丼		黒毛和牛コロケ		ナポリタン		天丼																						
	青菜ピーナツ和え		餃子		酢のもの		ふるふき大根		ほうれん草ごま和え		野菜サラダ		白菜おかか和え																						
	味噌汁		ジョア (いちご)		かき玉汁・鶏ごぼうごはん		味噌汁		味噌汁		野菜スープ・ヨーグルト		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																					
589	4.0	920	9.1	379	3.4	558	5.5	349	2.7	517	3.2	408	4.5																						
夕食	肉団子酢豚風		ハヤシライス		伊勢甘たれ唐揚げ		鮭ごまチーズカツ		チキンマヨ焼		とんてき		クリームシチュー																						
	シューマイ		サラダバイキング		冷奴		ブロッコリーサラダ		マカロニサラダ		玉子豆腐		フライ																						
	大学芋		ミニハンバーグ		じゃがツナ煮		蓮根金平		南瓜煮		がんと煮		エッグサラダ																						
	スープ・デザート		アイスクリーム		味噌汁・デザート		スープ・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																						
	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																					
897	5.1	1091	5.4	809	4.6	491	2.9	800	5.5	752	4.5	989	2.7																						
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										
		88.5	79.0	11.3	11.0	3782	120.1	109.7	13.6	17.3	3007	102.7	76.7	11.7	10.2	2963	93.8	65.5	8.9	11.1	2884	81.3	58.9	10.9	10.8	2953	86.3	55.4	11.5	10.3	3081	85.6	77.6	9.3	9.8

※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