

# WEEKLY MENU

	6月26日 月	6月27日 火	6月28日 水	6月29日 木	6月30日 金	7月1日 土	7月2日 日						
朝食	旬彩焼き	ウインナー	ごぼうこんにゃく	やきそば	ミートオムレツ	おまかせ	おまかせ						
	肉団子	ハッシュドポテト	温泉玉子	ミニコロッケ	グラタン								
	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											
176	2.6	300	2.3	198	1.8	225	2.4	217	2.5			エネルギー Kcal	塩分 g
昼食	和風ハンバーグ	三色丼	チキンカツ	冷し中華	メンチカツ	豚丼	ハヤシライス						
	ツナサラダ	切干煮	ポテトサラダ	肉団子煮	エッグサラダ	スパサラダ	トマトサラダ						
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	菜めし・ヤクルト	わかめスープ	味噌汁	ヨーグルト						
	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						
599	3.3	425	6.3	587	3.0	615	1.6	376	1.3	500	3.1	613	6.0
夕食	チキンチャップ	鮭ムニエルバター醤油	豚焼肉炒め	鯖塩焼き	回鍋肉	牛肉とごぼう炒め煮	ユーリンチー						
	オニオンサラダ	高野豆腐煮	白菜おかか和え	エビサラダ	フライ	南瓜天ぷら	中華野菜炒め						
	ジャーマンポテト	いんげんごま和え	厚揚げみぞれ煮	水餃子	もやしおかか和え	温泉玉子	小松菜和え物						
	スープ・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	味噌汁・デザート	味噌汁・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						
651	3.4	670	3.4	894	4.0	570	4.8	872	5.0	779	3.4	578	5.6

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	エネルギー	蛋白質	脂質	鉄	塩分					
		2920	93.2	72.7	12.8	11.3	2889	94.8	59.5	9.6	12.0	3173	84.2	101.8	11.2	8.8	3124	92.3	56.6	9.2	8.8	2959	76.9	85.8	8.3	8.8	2949	91.9	72.4	11.9	9.1	2861	87.2	67.0	12.0

※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