

WEEKLY MENU

	7月31日 月	8月1日 火	8月2日 水	8月3日 木	8月4日 金	8月5日 土	8月6日 日
朝食	冷奴	アメリカンドッグ	ミニポテト	ハッシュドポテト	切干大根煮		
	焼きサバ	ジャーマンポテト	スクランブルエッグ	プチグラタン	ミートボール		
	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		
	385 3.4	244 1.8	236 1.7	279 1.7	336 2.5		
昼食	タンドリーチキン	麻婆豆腐	鮭香草パン粉焼	<div>閉寮直前！オススメメニュー</div> <div>煮込ハンバーグ & エビフライ</div> <div>(サラダ・スープ・飲料付)</div>	茹で豚ごまだれ	<div>閉寮</div>	
	ブロッコリー和え物	春巻	ひじきサラダ		ナムル		
	味噌汁	スープ	味噌汁		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		
	544 5.0	350 3.3	490 2.5		909 3.8		
夕食							
	ホキのチリソース	ポークチャップ	牛肉の玉子煮	チキンガーリック風味焼			
	昆布炒め煮	ポテトサラダ	やさいコロケ	巾着煮			
	玉子サラダ	大根のコンソメ煮	海草サラダ	さつま芋サラダ			
	味噌汁・デザート	味噌汁・デザート	吸物・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			
615 5.2	897 5.6	643 4.6	759 5.5				

100 g 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
	3298	116.2	90.6	12.4	13.8	3532	102.9	120.4	12.3	10.7	3297	98.1	93.5	14.3	9.1	3256	98.1	102.9	11.1	8.1	1032	62.3	30.1	10.5	5.8					

※各食エネルギー：主食を含みません。

※合計栄養価：ごはん量322 g、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