

WEEKLY MENU

	7月24日 月		7月25日 火		7月26日 水		7月27日 木		7月28日 金		7月29日 土		7月30日 日																					
朝食	スクランブルエッグ		厚焼き玉子		ミートオムレツ		ポテトサラダ		ひじき煮		おまかせ		おまかせ																					
	ポテトフライ		鮭塩焼		ナポリタン		チキンナゲット		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																				
388	2.5	435	2.2	495	2.2	570	2.3	378	2.7																									
昼食	豚の蒲焼丼		ロコモコ丼		エビカツ		ベーコン&夏野菜パスタ		鮭七味焼		チンジャオロース		イカ天サラダうどん																					
	ごぼう天煮		ポテトサラダ		ロールキャベツ煮		チョップドサラダ		玉子豆腐		豆腐サラダ		蓮根金平																					
	けんちん汁		スープ		味噌汁		スープ		具だくさん味噌汁		味噌汁		ゼリー																					
	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																				
413	3.9	836	3.5	587	5.2	795	5.7	385	3.3	473	3.6	607	4.8																					
夕食	チキン塩レモンおろしソース				茹豚辛味ソース		ダッカルビ		鶏肉唐揚げ		ささみしそ巻フライ		豚肉生姜焼																					
	金平牛蒡				肉団子		茄子お浸し		チンゲン菜和物		里芋田楽		オクラ梅和え																					
	水菜サラダ				胡瓜ツナ和え		ごぼうサラダ		シューマイ		マカロニサラダ		肉じゃが																					
	味噌汁・デザート				かき玉汁・デザート		吸物・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																					
	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	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																				
634	4.8	633	5.3	721	4.5	676	2.8	699	5.8	735	4.5	665	6.5																					
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				
	3029	94.7	87.2	10.1	11.2	3398	102.6	105.8	11.1	11.0	3297	97.7	97.9	11.3	11.9	3535	100.1	109.8	10.5	10.8	3056	113.9	70.6	12.3	11.8	3114	91.9	75.1	12.1	10.9	3207	91.0	65.7	11.2

※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