

WEEKLY MENU

	12月11日 月	12月12日 火	12月13日 水	12月14日 木	12月15日 金	12月16日 土	12月17日 日
朝食	おまかせ	さけほぐし	ウインナー	スクランブルエッグ	ししゃも	おまかせ	おまかせ
		根菜ちぎり揚げ	オニオンリング	ベーコン	玉子豆腐		
	パン・ドリンク・サラダ・ふりかけ						
	エネルギー Kcal 塩分 g						
	311 3.2	263 2.3	259 2.2	253 2.1			
昼食	チキン南蛮タルタル	ちゃんぽん麺	鶏肉甘酢だれ	豆腐ハンバーグ	牛丼	キムチチャーハン	カレーうどん
	ひじき煮	シューマイ	エッグサラダ	肉じゃが	白菜昆布和え	ビーフン和え物	野菜寄せ揚げ
	味噌汁	デザート	味噌汁	味噌汁	味噌汁	中華スープ	フルーツ
	エネルギー Kcal 塩分 g						
	600 2.8	726 5.6	416 2.0	487 4.1	497 4.1	361 3.2	812 4.6
夕食	メンチカツ	ねぎとろ温玉丼	カレーライス	オムレツ	クリームシュー	とんかつ	サケムニエル
	さば味噌煮	オクラおかか和え	ヒレカツ・ハンバーグ	コロケ	フライ	高野玉子とじ	ペンネミート
	春雨酢の物	けんちん汁	サラダバー	こんにゃく梅肉あえ	サラダ	野菜ごま和え	ポテトサラダ
	吸物・デザート	デザート	デザート	味噌汁・デザート	デザート	味噌汁・デザート	コンソメスープ・デザート
エネルギー Kcal 塩分 g							
	676 6.0	576 2.9	995 5.3	826 4.9	873 1.0	622 3.6	601 3.0

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					
	3121	106.8	82.5	10.3	8.8	2601	100.1	68.0	10.5	8.1	2717	91.5	75.7	10.1	10.4	2855	92.9	74.5	12.6	10.7	2687	61.7	76.0	9.3	7.7	2742	78.4	61.0	9.0	10.7	2461	91.1	61.5	9.8	9.5

※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