

WEEKLY MENU

	1月29日 月		1月30日 火		1月31日 水		2月1日 木		2月2日 金		2月3日 土		2月4日 日																					
朝食	おまかせ		ミートボール		厚焼き玉子		こんぶ豆		野菜寄せ揚げ		おまかせ		おまかせ																					
			ポテトサラダ		まぐろフレーク		スマイルポテト		プチプチ大根																									
	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																				
		271	2.2	246	3.2	473	2.5	446	2.6																									
昼食	鶏肉唐揚げ		麦めしとろろごはん <small>ちよつと早めの</small>		恵方巻		味噌カツ		カジキステーキかつ		チキンライス		チキン南蛮タルタル																					
	法れん草菜種和え		さわら西京漬焼き		いわし梅しそフライ		卵と法れん草ソテー		ブロッコリーサラダ		オムレツ		じゃが芋煮																					
	味噌汁		吸物		きつねうどん		吸物		コンソメスープ		コンソメスープ		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																				
548	3.9	327	2.3	801	2.0	597	3.4	412	1.4	539	4.3	645	3.0																					
夕食	味噌おでん		卒業生を送る会 ビーフシチュー		ポークピカタ		鮭の親子丼		カレーライス		黒毛和牛コロッケ		豚肉生姜焼き																					
	野菜コロッケ		サーモンサラダ		大根信田煮		蓮根はさみ揚げ		フライ		塩焼きそば		根菜煮																					
	春雨和え物		コロッケ		オクラ和え物		きんぴらごぼう		サラダ		小松菜お浸し		大根おろし																					
	吸物・デザート		ロールパン・デザート		味噌汁・デザート		吸物・デザート		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	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																					
800	4.1	1201	1.8	619	3.8	572	5.1	736	4.9	918	6.8	622	3.5																					
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				
	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

※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

WEEKLY MENU

	2月5日 月					2月6日 火					2月7日 水					2月8日 木					2月9日 金					2月10日 土					2月11日 日				
朝食	おまかせ					おまかせ					おまかせ					ひじき煮					チキンナゲット					おまかせ					おまかせ				
	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	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	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	
												196	2.1	331	2.1																				
昼食	麻婆豆腐					豚キムチ炒め					アジフライ					白湯ラーメン					豚肉甘辛炒め					ささみしそ巻きフライ					豚肉生姜焼き				
	春巻					うすら串フライ					春雨中華和え					鶏肉唐揚げ					チンゲン菜和え物					マカロニサラダ					蓮根サラダ				
	中華スープ					中華スープ					味噌汁					デザート					味噌汁					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	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	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	
												638	4.6	620	2.7	490	3.2	817	6.1	425	3.8	540	2.7	497	4.7										
夕食	照焼きチキン					牛丼					八宝菜					とんてき					魚照焼き					チンジャオロース					グリルチキンハーブ				
	きんぴらごぼう					がんも煮					肉団子					茄子揚げ煮					玉子豆腐					里芋肉味噌かけ					フライ				
	水菜のサラダ					白菜おかか和え					中華ポテト					南瓜サラダ					フライ					豆腐サラダ					もやし生姜和え				
	味噌汁・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					豚汁・デザート					中華スープ・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	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	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	
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	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	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	
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	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

WEEKLY MENU

	2月12日 月					2月13日 火					2月14日 水					2月15日 木					2月16日 金					2月17日 土					2月18日 日									
朝食	おまかせ					小松菜お浸し																																		
						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																																		
	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	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	エネルギー Kcal	塩分 g										
					229					2.6																														
昼食	タンドリーチキン					玉子とじうどん																																		
	ポテトサラダ					ちくわ磯辺揚げ																																		
	味噌汁					ジュース																																		
	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	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	エネルギー Kcal	塩分 g										
549					4.3					581					5.1																									
夕食	カレーライス																																							
	♥コロッケ																																							
	サラダバー					じゃんけんをして																																		
	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	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	エネルギー Kcal	塩分 g											
597					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	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	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										
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	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

uniserv 株式会社 魚国総本社