

WEEKLY MENU

	4月30日 月		5月1日 火		5月2日 水		5月3日 木		5月4日 金		5月5日 土		5月6日 日		
朝食															
	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	
昼食															
	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	
夕食															
													カルビ焼肉		
													野菜寄せ揚げ		
												酢の物			
												吸物・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	774	3.2

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

※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

	5月7日 月	5月8日 火	5月9日 水	5月10日 木	5月11日 金	5月12日 土	5月13日 日
朝食	おまかせ	ベーコンエッグ オニオンリング	厚焼玉子 納豆	鮭フレーク ウインナー	肉団子 ヨーグルト	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 203 塩分 g 3.5	エネルギー Kcal 195 塩分 g 1.8	エネルギー Kcal 230 塩分 g 2.4	エネルギー Kcal 253 塩分 g 3.5	エネルギー Kcal 274 塩分 g 2.2	エネルギー Kcal 140 塩分 g 2.1	エネルギー Kcal 140 塩分 g 2.1
昼食	 焼鳥井	味噌ラーメン	ほき天ぷら	ドライカレー	焼豚チャーハン	唐揚&ハンバーグ	焼きうどん
	野菜サラダ	餃子	豆腐サラダ	コーンコロケ	胡瓜ささみナムル	ポテトサラダ	千草焼き
	味噌汁	胡瓜昆布和え	味噌汁	コンソメスープ	中華スープ	味噌汁・デザート	味噌汁
	エネルギー Kcal 472 塩分 g 3.3	エネルギー Kcal 704 塩分 g 8.0	エネルギー Kcal 436 塩分 g 2.5	エネルギー Kcal 515 塩分 g 3.3	エネルギー Kcal 285 塩分 g 3.3	エネルギー Kcal 667 塩分 g 3.9	エネルギー Kcal 578 塩分 g 3.2
夕食	豚肉生姜炒め	 ビビンバ井	煮込みハンバーグ	鶏唐揚葱ソース	カレーライス	かれい揚げ煮	魚ホイル焼き
	小松菜お浸し	中華ポテト	白菜コンソメ煮	こんにゃく炒め煮	トッピング (おまかせ)	肉じゃが	串カツ
	南瓜サラダ	大根サラダ	ヘルシーサラダ	ブロッコリーツナ和え	サラダ	酢の物	ブロッコリーお浸し
	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	デザート	吸物・デザート	吸物・デザート
エネルギー Kcal 571 塩分 g 3.3	エネルギー Kcal 664 塩分 g 4.1	エネルギー Kcal 806 塩分 g 4.0	エネルギー Kcal 651 塩分 g 4.8	エネルギー Kcal 868 塩分 g 5.8	エネルギー Kcal 515 塩分 g 4.5	エネルギー Kcal 490 塩分 g 3.7	

100gあたり	ごはん	ジュース (3種類)	牛乳	パン
エネルギー Kcal 168 塩分 g	エネルギー Kcal 98 塩分 g	エネルギー Kcal 67 塩分 g 0.1	エネルギー Kcal 264~ 塩分 g 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					
	2740	85.1	63.5	9.9	10.1	3057	93.2	59.2	11.5	11.9	2966	89.1	81.1	10.5	74.0	2913	86.0	76.6	10.0	11.6	2888	82.6	68.5	8.7	10.0	2816	68.2	63.2	9.0	10.5	2702	90.2	43.9	9.9	9.0

※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

WEEKLY MENU

	5月14日 月		5月15日 火		5月16日 水		5月17日 木		5月18日 金		5月19日 土		5月20日 日																					
朝食	おまかせ		畑のお肉		ベーコンエッグ		チキンナゲット		玉子焼き		おまかせ		おまかせ																					
			ヨーグルト		スパナポリタン		納豆		バナナ																									
	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																				
203	3.5	288	2.7	365	2.8	325	2.1	262	2.4	140	2.1	140	2.1																					
昼食	ミートスパゲティ		中華飯		和風ハンバーグ		山かけうどん		チキンライスデミソースかけ		あんかけチャーハン		カレーうどん																					
	ブロッコリーツナ和え		椎茸肉詰めフライ		茄子揚げ煮		竹輪磯辺揚げ		ポテトサラダ		ハムサラダフライ		おまかせフライ																					
	ヤクルト		中華スープ		若布ごはん・味噌汁		法れん草ごま和え		フルーツポンチ		中華スープ		和え物																					
	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																				
749	5.0	464	3.0	399	5.2	489	6.4	551	3.8	381	2.5	670	4.8																					
夕食	 ソースカツ丼		鶏肉南蛮漬け		カレーライス		トンテキ		メンチカツ		鶏肉カレー揚げ		かつとじ煮																					
	温泉玉子		里芋煮つけ		エビかつ		冷奴		高野豆腐玉子とじ		野菜炒め		大根煮つけ																					
	牛蒡サラダ		こんにゃく白あえ		サラダバー		白菜昆布和え		スパゲティサラダ		お浸し		ごま和え																					
	味噌汁・デザート		吸物・デザート		デザート		吸物・デザート		吸物・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																				
755	3.5	713	3.8	984	4.5	666	3.0	689	4.1	685	4.5	645	4.4																					
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				
	3272	91.3	75.6	11.9	10.9	2959	94.1	62.5	9.5	9.5	3242	86.7	101.6	10.5	12.5	2974	91.2	60.5	9.2	11.5	2996	77.9	72.9	14.7	10.3	2700	73.5	57.9	8.7	9.1	2949	65.3	49.3	9.3

※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

	5月21日 月		5月22日 火		5月23日 水		5月24日 木		5月25日 金		5月26日 土		5月27日 日																					
朝食	おまかせ		厚焼玉子		オムレツ		鮭フレーク		ミートオムレツ		おまかせ		おまかせ																					
			うぐいす豆		ミニポテト		きんぴら		大根さっぱりサラダ																									
	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																				
	203	3.5	218	2.5	 291	2.0	192	3.3	172	2.2	140	2.1	140	2.1																				
昼食	チンジャオロース		きのこごはん		グリルチキンサラダすし		スラッピージョー		みそ焼きうどん		 ホイコーロー丼		スパゲティーイタリアン																					
	もやし中華和え		豆腐ハンバーグ		切干大根サラダ		南瓜サンドフライ		胡瓜ナムル		コロッケ		キャベツメンチカツ																					
	吸物		ひじきサラダ		味噌汁		コンソメスープ		吸物		吸物		コンソメスープ																					
	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																				
	428	4.0	425	4.9	482	2.6	742	4.7	500	3.8	533	3.3	737	3.0																				
夕食	チキン南蛮タルタル		ヒレカツ		豚肉ピリから焼肉		 穴子丼		カルビ焼肉		ミックスフライ		豚肉和風香味焼き																					
	じゃが煮		ブロッコリーミモザサラダ		山芋短冊揚げ		青系昆布煮		きんぴらごぼう		野菜サラダ		茄子田楽風																					
	スナップエンドウサラダ		じゃこおろし		玉子豆腐		野菜寄せ揚げ		ツナサラダ		ごま和え		お浸し																					
	味噌汁・デザート		吸物・デザート		けんちん汁・デザート		吸物・デザート		味噌汁・デザート		味噌汁・デザート		吸物・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																				
	749	2.8	595	2.3	784	1.9	556	5.0	634	4.1	492	3.1	655	3.4																				
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				
	2847	91.0	66.7	9.4	9.0	2732	93.0	52.1	13.1	9.7	3051	83.2	100.6	8.6	6.5	2984	94.4	64.0	11.7	13.0	2800	84.2	55.6	10.0	10.1	2659	67.4	56.4	7.6	8.5	3026	74.7	68.3	8.6

※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