

WEEKLY MENU

	7月2日 月		7月3日 火		7月4日 水		7月5日 木		7月6日 金		7月7日 土		7月8日 日																						
朝食	おまかせ		玉子焼き		オムレツ		ウインナー		卵ロール		おまかせ		おまかせ																						
			鮭フレーク		きんぴら		ごぼうこんにゃく		畑のお肉																										
	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																					
225	1.9	246	3.5	224	2.5	211	2.3	282	2.9	140	2.1	140	2.1																						
昼食	チャーハン		豚丼		ミートスパゲティ		ホイコーロー丼		白身魚ラビゴットソース		黒毛和牛コロッケ		ピラフ																						
	竹輪磯辺揚げ		冷奴		海藻サラダ		キムチ和え		南瓜サラダ		高野玉子とじ		ハンバーグ																						
	中華スープ		味噌汁		デザート		かき玉汁		味噌汁		味噌汁		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																					
324	4.7	539	3.6	743	4.5	370	3.6	400	2.2	399	3.5	497	2.2																						
夕食	チキン南蛮タルタル		ほっけのカレー揚げ		鶏肉味噌マヨ焼き		そうめん食べ放題		カレーライス		牛カルビ焼肉		酢豚																						
	シューマイ		とろろ		がんも煮		豚しゃぶゴマドレ		フライ		コロッケ		白菜キムチ																						
	大根サラダ		レタスサラダ		スナックエンドウおかか和え		ツナオクラ		サラダ		和え物		野菜サラダ																						
	吸物・デザート		味噌汁・デザート		吸物・デザート		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	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																					
1063	5.3	428	3.7	628	4.2	998	5.8	760	4.2	785	7.1	664	3.8																						
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					
	3106	93.8	88.1	9.5	11.9	2707	82.4	54.7	9.5	10.8	3089	87.1	64.8	11.8	11.2	3073	87.4	81.8	8.9	11.7	2936	84.0	76.1	8.2	9.3	2818	82.3	61.5	11.9	12.7	2795	67.6	72.0	8.9	8.1

※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

	7月9日 月		7月10日 火		7月11日 水		7月12日 木		7月13日 金		7月14日 土		7月15日 日																						
朝食	おまかせ		ウインナー		ちぎりあげ		ベーコン		ゆで卵		おまかせ		おまかせ																						
			オムレツ		こんぶ豆		スクランブルエッグ		シーチキン																										
	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																					
247	2.2	274	2.6	299	2.2	271	2.9	315	2.2	140	2.1	140	2.1																						
昼食	麻婆飯		鶏肉唐揚げ		豚丼		冷しタンタンメン		ひじきごはん		スパイタリアン		チキン南蛮																						
	もやしナムル		ブロッコリーツナ和え		豆腐サラダ		揚げシューマイ		若鶏しそ天ぷら		フライ		お浸し																						
	中華スープ		味噌汁		味噌汁		ごま和え		糸昆布煮		フルーツ		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																					
693	5.8	512	3.8	553	2.9	658	4.3	935	3.1	711	2.1	592	2.7																						
夕食	チキンソテーカレーソース		ネバネバフェア		ハヤシライス		タラ五目あんかけ		豚肉甘辛炒め		鮭ホイル焼き		ホキマッシュグレル																						
	ピーマンソテー		冷しうどん		フライ		茄子お浸し		胡瓜甘酢和え		豚肉と大根煮		いかマリネ																						
	ビーンズサラダ		鮭塩焼き		サラダバー		いんげん味噌和え		里芋煮		野菜ごま和え		お浸し																						
	吸物・デザート		デザート		デザート		吸物・デザート		味噌汁・デザート		吸物・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																						
632	4.3	542	3.7	956	3.6	372	3.4	535	4.1	440	3.9	661	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					
	3066	94.8	76.0	12.5	12.3	2822	93.9	57.9	10.3	10.1	3302	90.5	92.7	10.0	8.7	2795	81.3	48.9	9.5	10.6	3279	95.5	59.9	9.6	9.4	2785	77.9	41.8	8.7	8.1	2887	91.9	71.3	8.3	8.3

※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

	7月16日 月					7月17日 火					7月18日 水					7月19日 木					7月20日 金					7月21日 土					7月22日 日									
朝食	おまかせ					鮭塩焼き					ミートボール					ミニポテト					シーチキン					おまかせ					おまかせ									
						うぐいす豆					ポテトサラダ					ウインナー					納豆																			
	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										
315 1.3					224 2.4					292 2.0					294 2.2					296 2.0					140 2.1					140 2.1										
昼食	ソース焼きそば					豚肉と野菜炒め					親子丼					高菜チャーハン					うなぎ散し					きつねうどん					天津飯									
	ささみナムル					ブロッコリーサラダ					切干サラダ					大根サラダ					卵と豆腐のしんじょ					玉子焼き					餃子									
	若布スープ					吸物					味噌汁					デザート					吸物					お浸し					サラダ									
	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										
225 1.1					414 3.2					476 3.7					337 3.0					445 4.9					470 2.3					548 3.9										
夕食	コロッケ					カレーライス					トンテキ					オムレツ					鶏肉唐揚げ					牛丼					メンチカツ									
	ゴーヤチャンプル					トッピング					法れん草ソテー					じゃが芋ツナ煮					こんにゃく炒め煮					南瓜煮					里芋マヨネーズ和え									
	ポテトサラダ					サラダ					マカロニサラダ					生野菜サラダ					野菜ごま和え					冷奴					ごま和え									
	吸物・デザート					デザート					味噌汁・デザート					吸物・デザート					味噌汁・デザート					吸物・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	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											
658 2.5					838 5.7					585 2.8					744 4.4					706 3.7					656 4.8					604 4.1										
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
	2692	62.8	55.5	8.6	4.9	2970	101.5	68.2	10.0	11.3	2847	98.4	67.1	9.0	8.5	2869	80.4	67.8	10.4	9.6	2941	93.7	72.0	9.9	10.6	2760	82.5	37.2	10.9	9.2	2786	84.0	60.2	10.7	10.1					

※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

	7月23日 月		7月24日 火		7月25日 水		7月26日 木		7月27日 金		7月28日 土		7月29日 日																					
朝食	おまかせ		チキンナゲット		まぐろフレーク		玉子豆腐		ミニハンバーグ		おまかせ		おまかせ																					
			ヨーグルト		玉ねぎ天		蓮根きんぴら		切干大根煮																									
	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																				
220	2.7	367	2.2	285	3.2	229	3.7	273	2.2	140	2.1	140	2.1																					
昼食	ゆで豚辛味ソース		チーズハンバーグ		冷し梅かつおうどん		ビビンバ炒飯		白身魚フライタルタル		チキンライス		中華飯																					
	茄子味噌煮		豆腐サラダ		五目ひじき		春巻		肉じゃが		サラダ		揚げ物																					
	吸物		コンソメスープ		デザート		中華スープ		味噌汁		コンソメスープ		中華スープ																					
	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																				
590	4.0	438	3.2	604	2.6	452	2.5	493	3.0	395	3.2	496	2.2																					
夕食	白身魚チーズ焼き		あぶりやきチキン		すき焼き煮		チキンピカタ		鶏肉みぞれ煮		スタミナ炒め		豚しゃぶごまだれ																					
	若鶏醤油揚げ		大根味噌かけ		揚げだし豆腐		赤魚煮付け		煮物		ねぎたま		麻婆春雨																					
	胡瓜昆布和え		法れん草和え物		いんげん和え物		キャベツ昆布和え		サラダ		法れん草ごま和え		揚げ餃子																					
	味噌汁・デザート		吸物・デザート		吸物・デザート		吸物・デザート		吸物・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																					
460	3.7	570	1.7	670	4.9	792	4.7	607	3.5	553	2.9	913	2.7																					
100gあたり	ごはん		ジュース(3種類)		牛乳		パン																											
	エネルギー Kcal	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				
	2764	98.6	56.8	8.6	10.4	2869	82.1	67.9	9.2	7.1	3053	97.0	56.5	16.4	10.7	2967	109.5	69.6	14.1	10.9	2867	86.4	56.3	12.2	8.7	2582	78.1	51.2	10.1	8.2	3043	78.8	88.4	10.4

※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

	7月30日 月		7月31日 火		8月1日 水		8月2日 木		8月3日 金		8月4日 土		8月5日 日																	
朝食	おまかせ		ウインナー		チキンナゲット		厚焼玉子		畑のお肉																					
			マカロニサラダ		スパナポリ		まぐろフレーク		ヨーグルト																					
	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																
167	1.8	295	2.0	352	2.3	251	3.5	349	3.1																					
昼食	チキンカツ		シーフードピラフ		焼そばドッグ		鶏肉唐揚げ		豚丼																					
	切干大根サラダ		ハムカツ		コロッケ		小松菜和え物		冷奴																					
	味噌汁		コンソメスープ		野菜ジュース		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																
533	3.5	307	2.1	646	1.9	483	3.7	485	3.6																					
夕食	和風ハンバーグ		鶏肉の南蛮漬け		とんみそ		ミックスゲリル																							
	ジャーマンポテト		南瓜煮		さばピリカラ照焼き		揚げたこ焼き																							
	カラフルサラダ		焼茄子		春雨中華和え		じゃこおろし																							
	吸物・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	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																	
769	4.3	609	1.7	706	4.4	723	4.8																							
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
	2963	77.6	72.1	11.0	9.6	2705	80.7	65.0	9.0	5.8	3198	100.0	67.8	9.0	8.6	2951	96.2	77.7	11.2	12.0	1830	63.3	28.9	5.7	6.7					

※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