

# WEEKLY MENU

	9月24日 月		9月25日 火		9月26日 水		9月27日 木		9月28日 金		9月29日 土		9月30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													ハンバーグデミソース	
													ジャーマンポテト	
													蓮根ツナマヨサラダ	
													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
													866	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	塩分 g	エネルギー 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
	1364	46.5	52.8	6.6	3.7																									

※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

# WEEKLY MENU

	10月1日 月	10月2日 火	10月3日 水	10月4日 木	10月5日 金	10月6日 土	10月7日 日						
朝食	スクランブルエッグ	厚焼玉子	チキンナゲット	ポテトサラダ	鮭塩焼き	おまかせ	おまかせ						
	ミニポテト	納豆	スパナポリタン	温泉玉子	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						
	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g					
248	1.8	259	2.1	340	2.1	266	1.8	266	3.5	178	2.6	207	2.3
昼食	麻婆飯	ゆで豚辛味ソース	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						
	春巻	法れん草ごま和え	春雨中華和え	焼餃子	チンゲン菜和え物	マカロニサラダ	おまかせサラダ						
	中華スープ	吸物	味噌汁	わかめごはん	若布スープ	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					
670	6.4	490	3.5	429	2.6	633	7.2	688	3.7	558	2.8	438	4.1
夕食	とんてき	鮭の親子丼	八宝菜	照焼きチキン	さんま塩焼き	チンジャオロース	ビーフシチュー						
	茄子揚げ煮	がんも煮	肉団子	きんぴらごぼう	玉子豆腐	里芋味噌かけ	野菜サラダ						
	南瓜サラダ	白菜おほか和え	中華ポテト	水菜のサラダ	フライ	豆腐サラダ	エビミックスフライ						
	吸物・デザート	味噌汁・デザート	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						
エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g						
842	3.9	449	5.2	612	5.4	614	4.6	791	3.4	633	5.6	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					
	325	91.4	103.3	12.8	12.1	2692	94.5	57.4	11.6	10.8	2875	85.8	55.6	10.9	10.1	3007	87.8	57.8	10.9	13.6	3239	103.3	106.0	9.8	10.6	2863	86.7	55.4	11.6	11.0	2962	92.4	74.8	10.6	9.7

※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

# WEEKLY MENU

	10月8日 月	10月9日 火	10月10日 水	10月11日 木	10月12日 金	10月13日 土	10月14日 日
朝食	おまかせ	つくね串 小松菜浸し	じゃこおろし 玉子焼き	ベーコンエッグ ウインナー	ミートボール 切干大根煮	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	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal
	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g
	178	258	216	414	340	207	178
昼食	タンドリーチキン	玉子とじうどん	エビピラフ	とんかつ	三色丼	かき揚げそば	天津飯
	ブロッコリー和え物	竹輪磯辺揚げ	コーンコロッセ	法れん草ナムル	ひじきサラダ	和え物	春巻
	味噌汁	野菜ジュース	ミネストローネ	味噌汁	味噌汁	高野玉子とじ	スープ
	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal
塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	
	412	697	572	465	450	631	514
夕食	メンチカツ	ポークチャップ	牛すきやき煮	鶏肉柚子胡椒焼き	さばみりん漬け焼き	鶏肉パン粉焼き	豚焼肉炒め
	青糸昆布炒め煮	ポテトサラダ	焼き栗コロッセ	ふろふき大根	肉じゃが	マカロニサラダ	揚げだし豆腐
	ごぼうサラダ	蓮根きんぴら	温泉玉子	さつま芋サラダ	いんげんごま和え	ロールキャベツ	ツナオクラ
	味噌汁・デザート	スープ・デザート	吸物・デザート	吸物・デザート	かき玉汁・デザート	味噌汁・デザート	味噌汁・デザート
エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	
塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	
	719	830	656	666	597	632	942

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					
	2803	74.2	66.7	14.6	10.6	3279	92.7	79.1	11.0	11.2	2938	94.9	66.2	12.3	9.2	3039	82.3	87.0	9.0	9.8	2881	102.8	55.4	17.9	11.9	2964	84.5	59.8	11.2	8.1	3128	65.7	93.4	9.2	7.8

※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