

WEEKLY MENU

	11月26日 月					11月27日 火					11月28日 水					11月29日 木					11月30日 金					12月1日 土					12月2日 日				
朝食	おまかせ					白身フライ					玉子焼き					オムレツ					ミートボール					おまかせ					おまかせ				
						畑のお肉					きんぴらごぼう					ベーコン					ミニポテト														
	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					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					
220	3.0	317	2.5	305	3.1	302	2.3	314	2.3	178	2.6	178	2.6																						
昼食	豚スタミナ焼肉丼					焼鳥丼					豚肉生姜炒め丼					アジフライ					かうどん					じゃこ炒飯					ささみしそフライ				
	山芋短冊揚げ					いんげんごま和え					もやし中華和え					青系昆布煮					さつま芋天ぷら					フライ					マカロニサラダ				
	味噌汁					味噌汁					味噌汁					味噌汁					わかめごはん					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					
631	3.1	415	3.4	436	3.4	508	4.8	527	6.6	409	6.4	546	2.8																						
夕食	ハンバーグ					チゲ鍋					ロールキャベツトマト煮					チキンピザ焼き					鶏から揚げ					チンジャオロース					豚肉ピリカラ焼肉				
	ペンネミートソース					中華ポテト					サーモンカルパッチョ					白菜クリーム煮					蓮根炒め					中華ポテト					大根サラダ				
	大根サラダ					ビーフン和え物					マカロニサラダ					野菜サラダ					昆布和え					春雨酢の物					とろろ				
	コンソメスープ・デザート					デザート					デザート					コンソメスープ・デザート					味噌汁・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					
818	4.0	942	2.2	599	3.4	535	2.1	616	3.4	684	4.3	742	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
	3163	106.9	96.3	11.6	10.1	3168	99.0	79.2	12.2	8.1	2834	86.6	63.7	9.8	9.9	2839	91.5	69.5	9.2	9.2	2951	74.9	53.1	8.4	12.3	2765	83.2	47.7	11.6	13.3	2960	78.1	80.6	10.2	8.4

※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

	12月3日 月					12月4日 火					12月5日 水					12月6日 木					12月7日 金					12月8日 土					12月9日 日				
朝食	おまかせ					オムレツ					玉子焼き					オムレツ					ジャーマンポテト					おまかせ					おまかせ				
						フライドポテト					まぐろフレーク					ウインナー					ミニハンバーグ														
	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					
220	1.8	220	1.8	254	3.6	247	2.6	262	2.0	251	2.7	178	2.6																						
昼食	麻婆麺					回鍋肉					ミーとグラタン					牛カルビ焼肉					玉子とじうどん					炒飯					焼そば				
	白菜昆布和え					しそ巻棒餃子					南瓜サラダ					じゃこおろし					白菜和え物					餃子					コロッケ				
	フルーツ					中華スープ					コンソメスープ					味噌汁					ヤクルト					中華スープ					吸物				
	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	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g					
663	3.4	514	1.9	757	3.5	481	6.5	538	4.6	383	4.3	773	3.8																						
夕食	鶏肉唐揚げ					黒毛和牛コロッケ					タンドリーチキン					さわらバジルソース					留学生交流会					ダッ・カルビ					チキンカツ				
	大根味噌かけ					赤魚煮付け					冷奴					ハムカツ										こんにゃく炒め					煮物				
	ポテトサラダ					白あえ					ぜんまい炒め煮					マカロニサラダ										中華和え					和え物				
	味噌汁・デザート					味噌汁・デザート					味噌汁・デザート					豚汁・デザート										味噌汁・デザート					味噌汁・デザート				
エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g						
758	5.0	544	4.8	491	2.7	680	3.7			589	4.1	588	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
	3135	86.3	61.5	9.0	10.2	2772	74.6	66.3	9.9	8.5	2996	97.7	72.3	11.5	9.8	3025	109.7	78.3	14.8	12.9	2977	83.8	57.8	104.0	11.3	2707	87.5	62.7	12.0	11.1	3060	73.7	57.0	10.6	10.2

※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

	12月10日 月					12月11日 火					12月12日 水					12月13日 木					12月14日 金					12月15日 土					12月16日 日				
朝食	おまかせ					ベーコンエッグ					チキンナゲット					スコッチエッグ					温泉玉子					おまかせ					おまかせ				
						ミートボール					ひじき豆					スパナポリタン					ウインナー														
	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					
210	2.7	408	3.2	311	2.5	249	1.5	328	2.3	207	2.3	205	2.6																						
昼食	鶏肉の甘酢あん					チキンバーガー					ラーメン					エビフライ					白身魚葱味噌焼き					かき揚げうどん					豚肉生姜焼き				
	蓮根サラダ					クラムチャウダー					シューマイ					青系昆布煮					キャベツ菜種和え					野菜ごま和え					サラダ				
	味噌汁										わかめごはん					吸物					吸物					デザート					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					
437	2.2	802	3.1	589	8.2	579	3.9	308	3.4	567	4.3	462	2.9																						
夕食	鮭チャンチャン焼き					ポークチャップ					カレーライス					鶏肉レモンバジル風味					チキンカツ					かつとじ					ハンバーグ				
	つくね串					フライビーンズ					トッピング					がんも煮					スパサラダ					煮物					ジャーマンポテト				
	小松菜ごまあえ					野菜サラダ					生野菜					大根甘酢					和え物					おかか和え					サラダ				
	吸物・デザート					味噌汁・デザート					デザート					味噌汁・デザート					味噌汁・デザート					味噌汁・デザート					味噌汁・デザート				
エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g						
516	3.8	696	3.8	726	5.0	627	4.4	676	3.6	642	4.5	758	2.8																						
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	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー 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
	2657	90.4	66.6	11.8	8.7	3400	117.4	103.0	12.5	10.1	3120	100.9	64.0	9.7	15.7	2949	84.7	66.1	10.4	9.8	2803	93.6	51.2	10.1	9.3	2910	79.4	49.4	10.4	11.1	2919	78.3	78.6	9.4	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

	12月17日 月		12月18日 火		12月19日 水		12月20日 木		12月21日 金		12月22日 土		12月23日 日																			
朝食	おまかせ		鮭ほぐし		ウインナー		スクランブルエッグ		ししゃも																							
			根菜ちぎり揚げ		オニオンリング		ベーコン		生姜天																							
	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																		
178	2.6	311	3.2	263	2.3	259	2.2	253	2.1																							
昼食	チキン南蛮タルタル		皿うどん		大豆入りドライカレー		豆腐ハンバーグ		牛丼																							
	ひじき煮		シューマイ		エッグサラダ		肉じゃが		白菜和え物																							
	味噌汁		乳酸菌飲料		コーンポタージュ		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																		
600	2.8	771	4.7	671	5.5	487	4.1	497	4.1																							
夕食	ハヤシライス		おでんバイキング		メンチカツ		骨付きチキン																									
	トッピング		串カツ 		さば味噌煮		フライドポテト食べ放題 																									
	サラダバー		生野菜		春雨酢の物		コンソメスープ																									
	デザート		デザート		吸物・デザート		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																			
731	2.9	832	5.7	704	6.4	850	0.9																									
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		
	3003	87.5	79.8	10.4	8.3	3508	131.1	86.6	14.1	13.6	3132	103.3	71.4	12.3	14.2	3090	97.4	105.3	9.0	7.2	1746	63.1	30.6	8.2	6.2							

※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