

WEEKLY MENU

| | 12月31日 月 | | 1月1日 火 | | 1月2日 水 | | 1月3日 木 | | 1月4日 金 | | 1月5日 土 | | 1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 | | | | | | | | | | | | | 豚肉ピリカラ焼肉 | |
| | | | | | | | | | | | | | マカロニサラダ | |
| | | | | | | | | | | | | | とろろ | |
| | | | | | | | | | | | | | 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 |
| | | | | | | | | | | | | | 797 | 1.8 |

| 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 | |
|---------|-------|-----|----|---|----|-------|-----|----|---|----|-------|-----|----|---|----|-------|-----|----|---|----|-------|------|------|------|-----|-----|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1295 | 31.9 | 55.8 | 2.8 | 1.8 |

※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

| | 1月7日 月 | 1月8日 火 | 1月9日 水 | 1月10日 木 | 1月11日 金 | 1月12日 土 | 1月13日 日 |
|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 朝食 | おまかせ | オムレツ | きんぴらごぼう | やきそば | 厚焼玉子 | おまかせ | おまかせ |
| | | ミニポテト | まぐろフレーク | コロッケ | 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 178 塩分 g 2.6 | エネルギー Kcal 291 塩分 g 2.0 | エネルギー Kcal 276 塩分 g 3.1 | エネルギー Kcal 380 塩分 g 2.0 | エネルギー Kcal 309 塩分 g 3.0 | エネルギー Kcal 199 塩分 g 2.4 | エネルギー Kcal 348 塩分 g 2.7 |
| 昼食 | 年明けうどん | 豚肉味噌漬け焼き | アジ竜田揚げ | 親子丼 | 豚丼 | 炒飯 | 魚の天ぷら |
| | ひじき豆 | 温豆腐 | オクラおろし | 法れん草お浸し | いんげんごま和え | 餃子 | おまかせ煮物 |
| | わかめごはん | 味噌汁・デザート | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 中華スープ | 味噌汁 |
| | エネルギー Kcal 609 塩分 g 9.1 | エネルギー Kcal 448 塩分 g 3.9 | エネルギー Kcal 342 塩分 g 2.8 | エネルギー Kcal 505 塩分 g 4.9 | エネルギー Kcal 570 塩分 g 3.5 | エネルギー Kcal 383 塩分 g 4.3 | エネルギー Kcal 773 塩分 g 3.8 |
| 夕食 | ハンバーグデミソース | ポテトカレーグラタン | 豚肉甘辛炒め | 鮭ホイル焼き | 鶏肉唐揚げ | ダッ・カルビ | オムレツ |
| | ポテトベーコン煮 | 白身フライ | 赤魚西京漬焼き | 串カツ | じゃが芋ツナ煮 | おまかせフライ | おまかせフライ |
| | 野菜サラダ | サラダ | 大根煮 | トマトサラダ | 切干サラダ | さつまいも煮 | ポテトサラダ |
| | 味噌汁・デザート | コンソメスープ・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 | 味噌汁・デザート |
| エネルギー Kcal 767 塩分 g 4.6 | エネルギー Kcal 286 塩分 g 2.0 | エネルギー Kcal 662 塩分 g 4.6 | エネルギー Kcal 676 塩分 g 3.8 | エネルギー Kcal 658 塩分 g 4.9 | エネルギー Kcal 839 塩分 g 3.9 | エネルギー Kcal 588 塩分 g 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 | |
| 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 | | | | | |
|---------|-------|------|------|------|------|-------|------|------|-----|-----|-------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|------|-------|-------|------|------|------|-------|------|------|------|-----|------|------|------|------|-----|
| | 3048 | 75.2 | 61.6 | 10.1 | 16.3 | 2548 | 77.1 | 48.4 | 8.4 | 6.8 | 2774 | 99.9 | 49.4 | 11.0 | 10.5 | 3055 | 114.0 | 71.0 | 11.2 | 10.7 | 3031 | 102.6 | 82.3 | 11.6 | 11.4 | 2904 | 85.8 | 76.5 | 11.1 | 9.7 | 2982 | 81.9 | 78.6 | 11.5 | 6.8 |

※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

| | 1月14日 月 | 1月15日 火 | 1月16日 水 | 1月17日 木 | 1月18日 金 | 1月19日 土 | 1月20日 日 |
|----|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 朝食 | おまかせ | おまかせ | 肉団子 | シーチキン | 温泉玉子 | おまかせ | おまかせ |
| | | | ミニポテト | ミニアメリカンドッグ | 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 238 塩分 g 3.4 | エネルギー Kcal 332 塩分 g 2.8 | エネルギー Kcal 316 塩分 g 1.9 | エネルギー Kcal 293 塩分 g 2.0 | エネルギー Kcal 323 塩分 g 2.4 | エネルギー Kcal 265 塩分 g 3.3 | エネルギー Kcal 304 塩分 g 2.6 |
| 昼食 | とんかつ | 豚肉の塩昆布炒め | 鶏肉の生姜焼き | 鮭いくら散らし寿司 | カレーミートスパゲティー | とんてき | エビ入りかき揚げ |
| | じゃが煮 | ブロッコリーツナ和え | とうがんくず煮 | 山芋短冊揚げ | 中華ポテト | マヨネーズ炒め | ひじき煮 |
| | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 吸物 | コンソメスープ | スープ | 味噌汁 |
| | エネルギー Kcal 529 塩分 g 2.9 | エネルギー Kcal 504 塩分 g 4.4 | エネルギー Kcal 462 塩分 g 3.6 | エネルギー Kcal 579 塩分 g 3.9 | エネルギー Kcal 905 塩分 g 5.7 | エネルギー Kcal 833 塩分 g 2.8 | エネルギー Kcal 744 塩分 g 1.7 |
| 夕食 | 鶏肉ごま揚げ | すき焼き煮 | ねぎとろ温玉丼 | チゲ鍋 | 牛肉かき油炒め | さば味噌煮 | ビーフシチュー |
| | 魚塩焼き | アジ唐揚げ | 蓮根土佐煮 | 春巻 | 魚塩焼き | 鶏から揚げ | コロッケ |
| | おまかせサラダ | マカロニサラダ | とん汁 | 小松菜浸し | レタスサラダ | 土佐煮 | サラダ |
| | 味噌汁・デザート | 味噌汁・デザート | デザート | デザート | 味噌汁・デザート | 吸物・デザート | デザート |
| | エネルギー Kcal 783 塩分 g 2.3 | エネルギー Kcal 793 塩分 g 4.0 | エネルギー Kcal 595 塩分 g 3.8 | エネルギー Kcal 815 塩分 g 1.8 | エネルギー Kcal 662 塩分 g 5.0 | エネルギー Kcal 854 塩分 g 5.4 | エネルギー Kcal 811 塩分 g 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 | 168 | 98 | 67 | 264~ |
| 塩分 g | | | 0.1 | 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 | | | | | |
|---------|-------|------|------|------|-----|-------|-------|------|------|------|-------|------|------|------|-----|-------|------|------|-----|-----|-------|-------|------|------|------|-------|-------|-------|------|------|------|------|------|------|-----|
| | 3044 | 97.2 | 77.6 | 10.5 | 8.6 | 3123 | 102.6 | 89.5 | 14.8 | 11.2 | 2867 | 89.4 | 68.7 | 10.5 | 9.3 | 2877 | 78.3 | 82.4 | 9.5 | 8.3 | 3384 | 111.6 | 85.4 | 14.4 | 13.1 | 3446 | 108.6 | 114.3 | 10.3 | 11.5 | 3650 | 94.2 | 78.0 | 13.9 | 5.3 |

※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