

D食券

WEEKLY MENU

A食券

B食券

C食券

| | 7月1日 月 | 7月2日 火 | 7月3日 水 | 7月4日 木 | 7月5日 金 | 7月6日 土 | 7月7日 日 |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|-----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 朝食 | 食券 おまかせ | 厚焼玉子 | オムレツ | ウインナー | スクランブルエッグ | 食券 おまかせ | 食券 おまかせ |
| | | サケフレーク | 畑のお肉 | サツマイモサラダ | ごぼうサラダ | | |
| | パン・ドリンク | パン・ドリンク | パン・ドリンク | パン・ドリンク | パン・ドリンク | パン・ドリンク | パン・ドリンク |
| | エネルギー Kcal 塩分 g 225 1.9 | エネルギー Kcal 塩分 g 246 3.5 | エネルギー Kcal 塩分 g 244 2.6 | エネルギー Kcal 塩分 g 345 2.6 | エネルギー Kcal 塩分 g 255 1.8 | エネルギー Kcal 塩分 g 131 1.9 | エネルギー Kcal 塩分 g 131 1.9 |
| 昼食 | 鶏肉唐揚げ | 豚丼 | ミートスパゲティー | 回鍋肉丼 | 鯖塩焼き | 食券 メンチカツ | 食券 炒飯 |
| | 白菜昆布和え | ほうれん草和え物 | 海藻サラダ | キムチ和え | ほうれん草ごま和え | おまかせサラダ | 鶏から揚げ |
| | 中華スープ | 味噌汁 | | 吸い物 | 味噌汁 | 味噌汁 | スープ |
| | エネルギー Kcal 塩分 g 525 3.4 | エネルギー Kcal 塩分 g 452 4.2 | エネルギー Kcal 塩分 g 743 4.5 | エネルギー Kcal 塩分 g 370 3.6 | エネルギー Kcal 塩分 g 365 4.1 | エネルギー Kcal 塩分 g 483 3.5 | エネルギー Kcal 塩分 g 574 2.3 |
| 夕食 | みそだれとんかつ | カレー揚げ煮 | 鶏肉味噌マヨ焼き | そうめん | 食券 クリームシチュー | 食券 カルビ焼肉 | 食券 酢豚 |
| | 玉子豆腐 | とろろ | 高野豆腐卵とじ | 豚しゃぶ風サラダ | 生野菜 | コロッケ | おまかせ |
| | 切干サラダ | レタスサラダ | スナップエンドウおかか和え | コロッケ | おまかせ | 冷奴 | 中華和え |
| | 味噌汁・デザート | 吸い物・デザート | 吸物・デザート | デザート | デザート | 汁・デザート | 吸い物・デザート |
| エネルギー Kcal 塩分 g 724 4.8 | エネルギー Kcal 塩分 g 462 2.8 | エネルギー Kcal 塩分 g 628 4.2 | エネルギー Kcal 塩分 g 1145 6.2 | エネルギー Kcal 塩分 g 703 0.9 | エネルギー Kcal 塩分 g 746 7.2 | エネルギー Kcal 塩分 g 695 4.2 | |

| 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 | | | | | |
|---------|-------|------|------|------|-----|-------|------|------|------|-----|-------|------|------|------|------|-------|------|------|------|-----|-------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|
| | | 2968 | 85.0 | 79.7 | 9.4 | 10.1 | 2654 | 72.9 | 50.2 | 8.8 | 10.5 | 3109 | 89.7 | 65.4 | 11.5 | 11.3 | 3354 | 86.8 | 99.7 | 9.0 | 12.4 | 2817 | 83.5 | 62.9 | 10.2 | 6.8 | 2854 | 88.6 | 66.1 | 15.9 | 12.6 | 2894 | 80.0 | 81.3 | 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

D食券

WEEKLY MENU

A食券

B食券

C食券

| | 7月8日 月 | 7月9日 火 | 7月10日 水 | 7月11日 木 | 7月12日 金 | 7月13日 土 | 7月14日 日 |
|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 朝食 | 食券 おまかせ | ウインナー | チキンナゲット | ベーコンエッグ | プチグラタン | 食券 おまかせ | 食券 おまかせ |
| | | 切り干し大根の煮物 | 煮豆 | 小松菜浸し | ツナマヨ | | |
| | パン・ドリンク | パン・ドリンク | パン・ドリンク | パン・ドリンク | パン・ドリンク | パン・ドリンク | パン・ドリンク |
| | エネルギー Kcal 塩分 g | エネルギー Kcal 塩分 g | エネルギー Kcal 塩分 g | エネルギー Kcal 塩分 g | エネルギー 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 | 442 2.7 | 342 2.2 | 352 3.3 | 315 2.2 | 131 1.9 | 131 1.9 |
| 昼食 | 麻婆丼 | マヨから丼 | 豚肉生姜焼き | 油そば | 鶏しそ天ぷら | 食券 焼きそば | 食券 チキン南蛮タルタル |
| | もやしナムル | ブロッコリー和え物 | マカロニサラダ | シューマイ | 昆布煮もの | おまかせ | おまかせ |
| | 中華スープ | 味噌汁 | 味噌汁 | | 吸い物 | | 汁物 |
| | 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 |
| | 468 6.5 | 486 3.4 | 524 2.5 | 751 6.5 | 365 3.1 | 751 2.6 | 592 2.7 |
| 夕食 | チキンソテーカレーソース | 温玉うどん | ハヤシライス | たら五目あんかけ | 食券 豚肉甘辛炒め | 食券 ホキホイル焼き | 食券 サケマッシュグリル |
| | 南瓜コロッケ | ねばねばトッピング | 揚げ物 | 茄子お浸し | サトイモ煮 | 煮もの | お浸し |
| | ビーンズサラダ | サケ塩焼き | 生野菜サラダ | いんげん味噌和え | 甘酢和え | ごま和え | おまかせ |
| | 吸い物・デザート | デザート | デザート | 吸い物・デザート | 汁物・デザート | 汁物・デザート | 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 |
| | 718 4.5 | 758 8.6 | 956 3.6 | 372 3.4 | 535 4.1 | 316 3.1 | 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 | | | | | |
|---------|-------|------|------|------|------|-------|------|-------|------|------|-------|------|------|------|-----|-------|------|------|------|-----|-------|------|------|------|-----|-------|------|------|------|-----|-----|------|------|------|-----|
| | | 2927 | 91.5 | 66.2 | 13.1 | 13.2 | 3180 | 103.8 | 66.1 | 15.1 | 14.7 | 3316 | 97.8 | 93.1 | 9.0 | 8.3 | 2969 | 92.5 | 59.4 | 9.9 | 13.2 | 2709 | 86.8 | 58.6 | 8.5 | 9.4 | 2692 | 75.8 | 36.3 | 8.2 | 7.6 | 2878 | 91.5 | 70.8 | 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パ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

D食券

WEEKLY MENU

A食券

B食券

C食券

| | 7月15日 月 | 7月16日 火 | 7月17日 水 | 7月18日 木 | 7月19日 金 | 7月20日 土 | 7月21日 日 |
|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 朝食 | 食券 おまかせ | ハムカツ | ミートボール | ハンバーグ | ミニアメリカンドッグ | 食券 おまかせ | 食券 おまかせ |
| | | 煮豆 | マカロニサラダ | ひじき煮 | 納豆 | | |
| | パン・ドリンク | パン・ドリンク | パン・ドリンク | パン・ドリンク | パン・ドリンク | パン・ドリンク | パン・ドリンク |
| | エネルギー Kcal 塩分 g | エネルギー Kcal 塩分 g | エネルギー Kcal 塩分 g | エネルギー Kcal 塩分 g | エネルギー Kcal 塩分 g | エネルギー Kcal 塩分 g | エネルギー Kcal 塩分 g |
| | 257 1.3 | 240 2.3 | 287 2.0 | 182 2.3 | 173 1.9 | 131 1.9 | 131 1.9 |
| 昼食 | 塩ラーメン | 豚肉と野菜炒め | 親子丼(揚げ) | 高菜炒飯 | 白身魚フライ | 食券 とんかつ | 食券 オムライス |
| | 春巻 | ブロッコリーサラダ | 切干サラダ | 大根サラダ | 肉じゃが | おまかせ | おまかせ |
| | | 吸い物 | 味噌汁 | | 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 |
| | 549 6.2 | 414 3.2 | 476 3.7 | 337 3.0 | 557 3.1 | 588 2.0 | 655 3.2 |
| 夕食 | 飛騨牛コロッセ | オムレツ | ポークチャップ | カレーライス | 食券 鶏肉唐揚げ | 食券 鯖香味焼 | 食券 メンチカツ |
| | こんにゃく炒め煮 | ツナじゃが煮 | ワカサギフライ | トッピング | おまかせ | 揚げ物 | 和え物 |
| | ポテトサラダ | サラダ | 春雨サラダ | 野菜サラダ | おまかせ和え物 | おまかせ | サラダ |
| | 吸い物・デザート | 味噌汁・デザート | 汁物・デザート | デザート | 吸物・デザート | 汁物・デザート | 汁物・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 | |
| | 406 2.4 | 737 4.3 | 691 3.1 | 701 4.9 | 706 3.7 | 596 4.3 | 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 |
| | 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 | | | | | |
|---------|-------|------|------|------|-----|-------|------|------|------|------|-------|------|------|------|-----|-------|------|------|------|------|-------|------|------|------|-----|-------|------|------|------|-----|-----|------|------|-------|------|
| | | 2706 | 59.0 | 47.7 | 7.7 | 9.9 | 2885 | 88.9 | 67.3 | 11.0 | 9.8 | 2948 | 91.2 | 79.4 | 8.6 | 8.8 | 2714 | 77.7 | 56.0 | 10.6 | 10.2 | 2930 | 84.2 | 70.8 | 9.1 | 8.7 | 2809 | 78.5 | 62.6 | 9.3 | 8.2 | 2884 | 78.3 | 689.7 | 11.5 |

※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

D食券

WEEKLY MENU

A食券

B食券

C食券

| | 7月22日 月 | 7月23日 火 | 7月24日 水 | 7月25日 木 | 7月26日 金 | 7月27日 土 | 7月28日 日 |
|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 朝食 | 食券 おまかせ | 温泉玉子 | まぐろフレーク | 玉子豆腐 | ウイナーオムレツ | 食券 おまかせ | 食券 おまかせ |
| | | ヨーグルト | 焼さつま揚げ | レンコンきんぴら | 切干大根煮 | | |
| | パン・ドリンク | パン・ドリンク | パン・ドリンク | パン・ドリンク | パン・ドリンク | パン・ドリンク | パン・ドリンク |
| | エネルギー Kcal 塩分 g 284 3.4 | エネルギー Kcal 塩分 g 351 3.1 | エネルギー Kcal 塩分 g 268 2.7 | エネルギー Kcal 塩分 g 247 1.9 | エネルギー Kcal 塩分 g 350 2.3 | エネルギー Kcal 塩分 g 131 1.9 | エネルギー Kcal 塩分 g 131 1.9 |
| 昼食 | 醤油ラーメン | ハンバーグ | 冷しウメカツうどん | ビビンバ丼 | 冷やし中華 | 食券 とんかつ | 食券 鶏肉唐揚げ |
| | 餃子 | 豆腐サラダ | ひじき豆 | 春巻き | チキンナゲット | サラダ | おまかせ |
| | | スープ | | スープ | | スープ | スープ |
| | エネルギー Kcal 塩分 g 489 1.9 | エネルギー Kcal 塩分 g 751 6.5 | エネルギー Kcal 塩分 g 518 4.1 | エネルギー Kcal 塩分 g 408 1.9 | エネルギー Kcal 塩分 g 495 4.8 | エネルギー Kcal 塩分 g 633 3.1 | エネルギー Kcal 塩分 g 249 1.4 |
| 夕食 | ホキチーズ焼き | あぶり焼きチキン | うなぎ丼 | チキンピカタ | 食券 鶏肉みぞれ煮 | 食券 スタミナ炒め | 食券 豚しゃぶごまドレ |
| | 若鶏しょうゆ揚げ | 大根みそかけ | 揚げだし豆腐 | 赤魚煮つけ | 煮もの | コロッケ | おまかせ |
| | 胡瓜昆布和え | ほうれん草和え物 | インゲンツナ和え | キャベツ和え物 | サラダ | 和え物 | おまかせ |
| | 汁物・デザート | 汁物・デザート | 吸い物・デザート | 汁物・デザート | 吸物・デザート | 吸い物・デザート | 汁物・デザート |
| エネルギー Kcal 塩分 g 619 4.9 | エネルギー Kcal 塩分 g 581 6.5 | エネルギー Kcal 塩分 g 463 4.2 | エネルギー Kcal 塩分 g 874 4.8 | エネルギー Kcal 塩分 g 572 2.8 | エネルギー Kcal 塩分 g 834 3.2 | エネルギー Kcal 塩分 g 593 4.7 | |

| 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 | | | | | |
|---------|-------|------|------|------|-----|-------|------|------|------|------|-------|------|------|------|-----|-------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|-------|------|------|------|-----|-----|------|------|------|------|
| | | 2815 | 98.5 | 41.9 | 7.9 | 14.7 | 2930 | 84.4 | 76.4 | 10.0 | 6.6 | 2964 | 91.8 | 61.2 | 9.2 | 9.5 | 2894 | 99.5 | 64.3 | 12.6 | 10.3 | 2940 | 80.5 | 55.2 | 11.4 | 7.1 | 2896 | 79.7 | 71.0 | 9.5 | 7.1 | 3188 | 85.7 | 97.3 | 10.0 |

※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