

D食券

WEEKLY MENU

A食券

B食券

C食券

	11月25日 月	11月26日 火	11月27日 水	11月28日 木	11月29日 金	11月30日 土	12月1日 日
朝食	食券 おまかせ	ウイナーオムレツ	厚焼き玉子	肉団子	ハンバーグ	食券 おまかせ	食券 おまかせ
		中華春雨	マグロフレーク	スパナポリタン	ゴボウサラダ		
	パン・ドリンク						
	エネルギー Kcal 塩分 g						
	204 2.4	108 1.8	227 3.2	259 2.3	277 2.1	175 2.3	187 1.9
昼食	汁なし担々麺	グラタンコロッケバーガー	塩ラーメン	肉うどん	焼肉丼	食券 焼そば	食券 チャーハン
	卵の花サラダ	ポテトフライ	餃子	竹輪天ぷら	玉子豆腐	鶏唐揚げ	揚げ物
					味噌汁	汁物	スープ
	エネルギー Kcal 塩分 g						
	787 6.7	808 3.6	531 7.8	749 4.5	437 3.7	978 3.4	503 7.0
夕食	鶏肉香草焼き	メンチカツ	おでん	ホキマヨネーズ焼き	食券 ヒレカツ	食券 鯖みりん漬焼き	食券 チキンカツ
	大根味噌かけ	赤魚煮	野菜コロッケ	ブロッコリー中華和え	ジャガイモツナ煮	おまかせ	和え物
	マカロニサラダ	ひじき白和え	ツナサラダ	高野豆腐含め煮	春雨サラダ	和え物	煮物
	吸い物・デザート	味噌汁・デザート	汁物・デザート	豚汁・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							
	584 2.9	596 5.5	722 6.2	602 3.7	716 3.4	603 3.0	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						
	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					
		3069	93.3	68.2	8.3	12.0	3006	79.0	91.0	10.2	10.9	2974	86.5	51.5	11.8	17.2	3104	106.2	63.6	11.3	10.5	2924	101.2	71.7	11.6	9.2	3250	109.8	81.4	11.1	8.7	3042	72.9	54.0	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

D食券

WEEKLY MENU

A食券

B食券

C食券

	12月2日 月	12月3日 火	12月4日 水	12月5日 木	12月6日 金	12月7日 土	12月8日 日
朝食	食券 おまかせ	ベーコンエッグ	ゆでたまご	チキンナゲット	温泉玉子	食券 おまかせ	食券 おまかせ
		ひじき煮	スパナポリタン	煮豆	ウインナー		
	パン・ドリンク・サラダ・ふりかけ						
	エネルギー Kcal 塩分 g						
	210 2.5	339 3.1	372 1.9	264 2.4	327 2.3	189 1.9	187 2.2
昼食	マヨから丼	そばろ丼	味噌ラーメン	エビかつフライ	白湯ラーメン	食券豚肉スタミナ焼肉	食券かき揚げうどん
	蓮根サラダ	小松菜浸し	餃子	切干大根煮	肉団子照り煮	マカロニサラダ	野菜ごま和え
	味噌汁	味噌汁		吸物		味噌汁	
	エネルギー Kcal 塩分 g						
	475 2.5	423 2.9	691 5.5	471 4.4	675 6.6	605 3.2	567 4.3
夕食	鮭ちゃんちゃん焼き	ポークチャップ	鶏レモンバジル風味	おでん	食券チキンカツ	食券かつとじ煮	食券ハンバーグ
	つくね棒	コロッケ	がんも煮	串カツ	スパサラダ	煮物	おまかせ
	小松菜ごま和え	ゆで野菜サラダ	大根甘酢和え	野菜サラダ	和え物	おかか和え	ブロッコリーサラダ
	吸物・デザート	味噌汁・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	コンソメスープ・デザート
エネルギー Kcal 塩分 g							
	505 3.6	729 3.6	460 3.0	615 5.3	586 3.3	703 4.5	705 3.2

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						
	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					
		2675	89.9	71.0	11.4	8.6	2985	90.6	89.0	11.9	9.6	3017	97.4	50.6	10.0	10.4	2844	92.4	56.1	11.4	12.1	3082	82.2	59.7	9.8	12.2	2991	104.4	76.5	11.4	9.6	2953	66.1	63.3	8.9

※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

	12月9日 月	12月10日 火	12月11日 水	12月12日 木	12月13日 金	12月14日 土	12月15日 日
朝食	食券 おまかせ	さけほぐし 納豆	ウインナー ヨーグルト	スクランブルエッグ ゴボウサラダ	温泉玉子 焼はんぺん	食券 おまかせ	食券 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 塩分 g 160 2.2	エネルギー Kcal 塩分 g 253 3.2	エネルギー Kcal 塩分 g 263 2.3	エネルギー Kcal 塩分 g 259 2.2	エネルギー Kcal 塩分 g 273 1.9	エネルギー Kcal 塩分 g 160 2.2	エネルギー Kcal 塩分 g 189 1.9
昼食	チキン南蛮タルタル ひじき煮 味噌汁	カレーうどん 小松菜浸し	鶏肉生姜焼き エッグサラダ 味噌汁	牛丼 白菜こぶ和え 味噌汁	和風ハンバーグ 肉じゃが 味噌汁	食券 キムチチャーハン ビーフン和え物 中華スープ	食券 きつねうどん かき揚げ
	エネルギー Kcal 塩分 g 600 2.8	エネルギー Kcal 塩分 g 444 4.3	エネルギー Kcal 塩分 g 462 2.9	エネルギー Kcal 塩分 g 497 4.1	エネルギー Kcal 塩分 g 619 5.8	エネルギー Kcal 塩分 g 361 3.2	エネルギー Kcal 塩分 g 598 6.8
	夕食	メンチカツ さば味噌煮 春雨酢の物 吸物・デザート	鶏しそ天ぷら 冬瓜煮 オクラおかか和え けんちん汁・デザート	ヒレカツ ポークビーンズ ポテトサラダ 味噌汁・デザート	オムレツ コロッケ こんにゃく和え物 味噌汁・デザート	食券 クリームシュー フライ サラダ デザート	食券 とんかつ おまかせ 野菜ごま和え 味噌汁
エネルギー Kcal 塩分 g 694 5.1		エネルギー Kcal 塩分 g 542 3.5	エネルギー Kcal 塩分 g 668 2.8	エネルギー Kcal 塩分 g 826 4.9	エネルギー Kcal 塩分 g 873 1.0	エネルギー Kcal 塩分 g 575 3.5	エネルギー Kcal 塩分 g 601 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						
	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
		2901	95.6	70.5	10.7	10.1	2733	73.4	44.2	9.1	11.0	2887	96.9	72.5	9.4	8.0	3076	91.4	78.3	13.1	11.2	3259	110.1	92.9	10.0	8.7	2590	67.8	47.2	9.3	8.9	2882	85.4	45.6	8.5

※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

	12月16日 月	12月17日 火	12月18日 水	12月19日 木	12月20日 金	12月21日 土	12月22日 日							
朝食	 おまかせ	オムレツ	バターコーンコロッセ	ウインナー	厚焼玉子	 おまかせ	 おまかせ							
		ひじき煮	マグロフレーク	ヨーグルト	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						
	160	2.2	185	2.5	339	2.7	290	2.0	309	3.0	196	2.4	246	1.6
昼食	豚肉生姜炒め丼	麻婆うどん	白身魚磯辺フライ	親子丼(焼)	きつねうどん	 豚肉磯辺揚げ	 ミックスフライ							
	青菜おかか和え	もやしのナムル	インゲンごま和え	おくら和え物	蓮根はさみ揚げ	法れん草ごま和え	おまかせ							
	味噌汁		吸物	味噌汁	若布ごはん	吸物	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						
	395	3.2	587	6.5	343	2.4	480	3.8	597	7.3	519	2.1	720	3.8
夕食	チキンピザ焼き	さば七味焼き	寮祭弁当 メンチカツ シューマイ 揚げ出し豆腐 きんぴら わかめご飯 ジュース	 ミートグラタン	 サバごま焼	 鶏肉パン粉焼き	 豚肉キムチ炒め							
	マカロニサラダ	南瓜煮		鶏唐揚げ	大学芋	マカロニサラダ	おまかせフライ							
	温豆腐	切干大根サラダ		ツリーポテト	生野菜サラダ	おまかせ煮物	和え物							
	吸物・デザート	味噌汁・デザート		スープ・デザート	コーンスープ・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							
	689	3.0	498	3.9	680	4.5	983	4.7	487	4.5	632	3.5	973	2.9

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						
	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					
		2879	101.5	73.0	9.8	9.6	2876	83.2	49.5	9.4	12.5	3070	106.+	74.6	12.8	13.7	3175	95.9	73.1	12.4	9.6	1902	51.1	34.9	7.0	10.3	2823	89.2	67.8	9.9	8.2	3394	84.0	115.1	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

