

WEEKLY MENU

	1月6日 月		1月7日 火		1月8日 水		1月9日 木		1月10日 金		1月11日 土		1月12日 日																						
朝食	おまかせ		ベーコンエッグ		メンチカツ		ベーコングラタン		オムレツ		おまかせ		おまかせ																						
			ヨーグルト		大根さっぱりサラダ		きんぴらごぼう		ひじき煮																										
	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																					
160	2.2	370	2.7	218	1.9	184	2.3	185	2.5	276	1.8	306	2.3																						
昼食	三色丼		年明けうどん		親子丼		豚丼		ホキ磯辺フライ		カレーうどん		鶏肉ホイル焼き																						
	ブロッコリーおかか和え		肉団子		ひじき豆		インゲンごま和え		ポテトサラダ		豆腐サラダ		スパナポリタン																						
	味噌汁				味噌汁		味噌汁		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																					
388	5.3	653	7.6	533	4.5	570	3.5	409	2.0	574	5.4	545	3.4																						
夕食	カレーライス		豚肉甘辛炒め		サケホイル焼き		鶏肉唐揚げ		肉団子酢豚風		メンチカツ		カレーライス																						
	白身魚フライ		赤魚西京焼き		串カツ		じゃが芋ツナ煮		エビシューマイ		サバ照り焼き		おまかせ																						
	生野菜サラダ		大根煮		コーンサラダ		切干大根サラダ		大根サラダ		おまかせ和え物		野菜サラダ																						
	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		吸物・デザート		味噌汁・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																					
616	4.2	662	4.6	676	3.8	658	4.9	725	6.4	703	4.5	716	4.8																						
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	エネルギー	蛋白質	脂質	鉄	塩分					
	2658	79.8	50.2	10.5	11.7	3179	96.5	72.5	8.3	14.9	2921	108.0	68.6	10.2	10.2	2906	91.0	75.0	9.7	10.7	2813	82.1	60.0	10.2	10.9	3158	98.5	75.3	15.8	11.6	3061	95.2	77.3	10.4	10.5


※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

WEEKLY MENU

	1月13日 月		1月14日 火		1月15日 水		1月16日 木		1月17日 金		1月18日 土		1月19日 日	
朝食	おまかせ		おまかせ		ハンバーグ		チキンナゲット		ミートボール		おまかせ		おまかせ	
					中華サラダ		マカロニサラダ		ポテトサラダ					
	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
	160	2.2	298	2.4	233	2.8	278	1.9	267	2.1	282	2.7	162	2.4
昼食	オムライス		ブラックラーメン		さばごま風味焼き		炒飯		鶏肉生姜焼き		きつねうどん		かつとじ煮	
	コロッケ		シューマイ		じゃが芋揚げ煮		鶏唐揚げ		昆布煮物		キャベツゆかり和え		酢の物	
	スープ				味噌汁		中華スープ		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	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g
575	2.9	602	7.5	404	3.6	432	3.5	488	4.9	406	6.4	586	3.7	
夕食	ポークソテー		白身魚カレー揚げ		ヒレカツ		豚スタミナ焼肉		クリームシチュー		鶏肉チリソース		鶏肉さっぱり煮	
	煮物		大根と厚揚げ煮		コンニャクきんぴら		イカマリネ		コロッケ		煮物		ウインナーソテー	
	和え物		マカロニサラダ		小松菜和え物		里芋煮		サラダ		おまかせ		おまかせサラダ	
	味噌汁・デザート		味噌汁・デザート		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	
	エネルギー 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
599	4.3	534	3.5	534	3.1	762	4.5	926	0.9	740	4.3	653	3.8	

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	エネルギー	蛋白質	脂質	鉄	塩分					
		2828	81.6	63.9	9.4	9.4	2928	95.9	55.0	10.9	13.4	2665	86.5	50.1	10.3	9.5	2966	104.7	84.5	8.6	9.9	3175	95.9	86.9	8.2	7.9	2922	82.8	56.5	8.8	13.4	2894	80.1	64.0	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

WEEKLY MENU

	1月20日 月		1月21日 火		1月22日 水		1月23日 木		1月24日 金		1月25日 土		1月26日 日	
朝食	おまかせ		かぼちゃコロッケ		ゆで卵		春雨サラダ		ウインナー		おまかせ		おまかせ	
			大根さっぱりサラダ		マグロフレーク		ミニアメリカドッグ		マカロニサラダ					
	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
160	2.2	251	2.2	149	2.4	301	2.3	259	2.2	233	3.5	290	2.1	
昼食	麻婆豆腐丼		ラーメン		アジ竜田揚げ		そばろ丼		担々麺		エビカツ		豚肉生姜炒め	
	春巻		中華和え		もやし和え物		ひじきサラダ		ギョーザ		和え物		おまかせサラダ	
	スープ				味噌汁		吸物				味噌汁		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
620	3.9	539	6.7	333	2.7	423	2.7	886	9.6	433	3.4	513	5.0	
夕食	鶏肉から揚げ		ハヤシライス		ロールキャベツ		プルコギ		豆腐ハンバーグ		牛すき焼き煮		チキンカツ	
	れんこん煮		チーズオムレツ		チキンピカタ		里芋サラダ		根菜煮		ゴボウサラダ		和え物	
	ブロッコリーサラダ		サラダ		ブロッコリーサラダ		大根信田煮		ごま和え		おまかせ		おまかせ	
	吸物・デザート		デザート		スープ・デザート		味噌汁・デザート		味噌汁・デザート		吸物・デザート		吸物・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	
686	3.2	726	6.1	597	3.0	712	3.5	534	5.4	649	3.7	604	2.4	

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					
		2960	90.4	78.6	11.0	9.3	3010	79.7	59.0	9.8	15.0	2573	76.0	47.7	9.0	8.1	2930	60.6	60.7	11.3	8.5	3173	93.8	62.0	9.6	17.2	2809	88.7	63.1	12.8	10.6	2901	99.0	63.5	11.8

※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27日 月	1月28日 火	1月29日 水	1月30日 木	1月31日 金	2月1日 土	2月2日 日
朝食	おまかせ	ベーコングラタン	温泉玉子	ミートボール	オムレツ	おまかせ	おまかせ
		レンコンサラダ	バターコーンコロッセ	ポテトサラダ	ツナマヨ		
	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
	160 2.2	248 2.5	394 2.3	265 2.1	390 2.7	199 2.4	353 2.1
昼食	とんみそ	カレーコロッセ	マヨから井	鯖西京焼き	きつねうどん	鶏肉ソテー	味噌カツ井
	大根煮	ツナサラダ	ほうれん草和え物	竹輪天ぷら	かき揚げ	おまかせ	和え物
	吸物	味噌汁	味噌汁	吸物		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	エネルギー Kcal 塩分 g	エネルギー Kcal 塩分 g	エネルギー Kcal 塩分 g
	482 3.2	601 2.4	522 3.5	322 4.1	507 5.3	381 1.8	546 4.1
夕食	卒業祝メニュー						
	カルビ焼肉	とんかつ	味噌おでん	ビーフシチュー	ポークピカタ	メンチカツ	豚ピリ辛焼肉
	揚げだし豆腐	白菜コンソメ煮	野菜コロッセ	サーモンカルパッチョ	大根信田煮	ジャーマンポテト	おまかせ
	レンコンおかか和え	ポテトサラダ	中華和え	ホタテフライ	サラダ	お浸し	おまかせ
	吸物・デザート	味噌汁・デザート	吸物・デザート	デザート	吸物・デザート	吸物・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	
	572 3.4	725 3.5	794 4.0	1125 1.7	619 3.8	729 3.7	1012 2.4

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					
	2708	87.5	57.3	10.5	8.8	3068	63.6	92.7	7.9	8.4	3204	92.7	99.8	13.5	9.8	3206	87.4	90.0	8.7	7.9	3010	84.7	73.6	8.0	11.8	2803	85.0	61.8	10.6	7.9	3405	101.0	118.8	10.5	8.6

※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