



WEEKLY MENU

4月22日 ~ 4月26日



株式会社 魚国総本社

	4月22日 MON	4月23日 TUE	4月24日 WED	4月25日 THU	4月26日 FRI
野菜 しっかり	豚しゃぶサラダ	三元豚の和風カツ おろし添え	鶏天のり塩味	野菜炒め肉みそかけ	3種のシーフードフライ タルタルソース
370 230	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 281 16.0 16.4 16.0 1.9	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 282 #VALUE! 29.1 13.4 1.5	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 299 27.0 18.7 12.9 2.1	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 235 11.4 30.7 8.0 2.9	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 382 14.7 38.5 19.2 1.9
たんぱく質 しっかり	チキン唐揚げ	厚揚げ豚もやし炒め	さばの煮付け	親子カツとじ	鶏肉のパン粉焼き
340 210	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 436 22.8 19.8 28.0 1.3	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 348 23.0 6.9 25.0 0.8	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 399 19.6 9.2 27.6 2.0	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 342 22.6 15.3 19.8 2.4	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 296 20.3 16.3 15.9 1.4
スペシャル	豆腐ハンバーグ 照焼きソース ¥500 ¥310	チキンと春野菜のグリル ¥580 ¥360	豚ロースの山賊焼き ¥580 ¥360	まぐろステーキ 和風だれ ¥500 ¥310	北海道産たもぎ茸出汁の皿うどん
420 260	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 346 16.5 29.4 18.4 3.0	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 399 27.6 19.2 22.4 1.8	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 408 25.6 20.1 23.6 2.0	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 258 23.9 24.8 6.9 1.9	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 542 20.8 56.7 25.8 3.0
どんぶり	牛バラねぎ塩チャーハン ¥500 ¥310	刻み穴子の三色丼 ¥580 ¥360	おろし豚丼	タンドリーチキンのセピラフ	レタス炒飯
420 260	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 642 18.6 74.6 27.2 2.0	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 505 17.1 84.7 9.3 4.4	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 737 24.0 110.7 18.4 2.5	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 608 26.2 77.2 18.9 2.3	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 598 22.9 75.0 20.4 5.7
カレー	カレーライス コロッケ	カレーライス オムレツ	カレーライス イカフライ	ハンバーグのハヤシライス	カレーライス ハムカツ
420 260	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 713 12.8 121.4 17.8 3.4	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 699 14.8 115.8 17.4 3.6	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 724 16.7 119.4 17.8 3.4	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 921 25.6 142.7 24.4 3.5	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 795 16.9 125.6 22.8 4.0
和麺	うどん・そば・きしめん	大きなきつねそば 340 ¥210	うどん・そば・きしめん	うどん・そば・きしめん	うどん・そば・きしめん
250 160	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 286 9.1 55.9 1.1 5.1	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 414 18.0 66.5 8.7 3.8	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 286 9.1 55.9 1.1 5.1	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 286 9.1 55.9 1.1 5.1	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 286 9.1 55.9 1.1 5.1
中華麺	旭川塩ラーメン ¥420 ¥260	味噌ラーメン	とんこつラーメン 赤から監修 赤からラーメン ¥580 ¥360	醤油ラーメン	
250 160	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 428 17.6 66.5 10.3 6.9	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 384 15.0 67.7 6.1 5.4	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 384 16.1 60.9 8.5 6.0	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 437 17.1 76.0 7.3 5.0	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 324 13.6 61.1 3.0 6.8
サイド	春巻と焼売	ピリ辛肉じゃが	桜エビ入りクリームコロッケ	チキン南蛮漬け	ジャーマンポテト
160 100	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 241 6.5 22.1 13.9 1.0	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 215 7.0 22.3 10.6 2.2	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 195 3.0 18.1 12.2 0.6	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 247 15.3 9.5 15.7 0.4	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 119 2.9 17.3 4.4 0.3
小鉢(揚)	コーンコロッケ	ソーセージの磯辺揚げ	ソーセージのごま揚げ	バター風味コロッケ	ミートコロッケ
80 50	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 178 2.6 19.6 9.8 0.4	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 145 5.1 7.3 10.7 0.7	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 146 5.1 7.2 10.8 0.7	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 141 1.8 12.8 9.1 0.3	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 165 2.7 20.9 7.9 0.5
小鉢(温)	青切昆布の煮物	がんもの煮物	焼ビーフン	はんぺんと野菜の生姜炒め	大根の煮物
80 50	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 48 3.0 7.5 1.2 1.6	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 115 5.6 10.8 5.9 2.0	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 99 2.2 10.4 5.1 1.8	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 60 2.1 9.7 1.7 1.1	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 47 1.5 10.4 0.1 1.5
小鉢(冷)	ほうれん草ピーナツ和え	白菜のキムチ和え	にんじんとつきこんのごま和え	ほうれん草のツナ和え	切干大根とおくらのあつさり和え
80 50	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 49 3.6 4.3 2.6 0.8	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 19 1.0 4.0 0.2 1.0	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 38 1.2 5.5 1.7 0.6	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 45 4.0 3.2 2.3 0.7	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 39 1.1 9.1 0.1 0.7
ミニサラダ	グリーンサラダ (コーン)	グリーンサラダ (チキン)	グリーンサラダ (オクラ)	ポテトサラダ	グリーンサラダ (玉子)
80 50	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 105.91 1.559 5.332 9.011 0.3	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 104.8725 3.14325 2.25225 9.41325 0.4	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 100.3 1.491 3.791 9.078 0.3	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 188.14 1.798 9.594 16.038 0.7	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 133.3383 4.44159 2.13099 11.79999 0.4
サラダ	野菜と玉子のサラダ	大根サラダ	切干大根とひじきのサラダ	明太スパサラダ	ポテトの粒マスタードサラダ
160 100	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 186 8.3 4.1 14.9 0.5	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 107 1.1 6.1 8.9 0.3	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 199 3.5 7.2 18.2 1.1	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 235 4.7 17.3 16.5 1.0	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 222 2.6 16.2 16.6 0.9
デザート	抹茶パエリア	やわらか杏仁豆腐	プリン	わらび餅 抹茶	抹茶寒天 あずき白玉添え
80 50	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 128 3.6 17.7 4.8 0.1	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 100 2.9 15.1 3.1 0.5	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 164 3.1 27.2 4.9 0.2	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 119 1.4 27.1 0.8	エネルギー たんぱく質 炭水化物 脂質 食塩相当量 68 0.8 15.9 0.4 0.0

小ライス(120g) 194kcal
80 50

中ライス(240g) 388kcal
160 100

■仕入れ等の都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。