



# 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
<b>野菜 しっかり</b>	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 281 たんぱく質 16.0 炭水化物 16.4 脂質 16.0 食塩相当量 1.9	エネルギー 282 たんぱく質 #VALUE! 炭水化物 29.1 脂質 13.4 食塩相当量 1.5	エネルギー 299 たんぱく質 27.0 炭水化物 18.7 脂質 12.9 食塩相当量 2.1	エネルギー 235 たんぱく質 11.4 炭水化物 30.7 脂質 8.0 食塩相当量 2.9	エネルギー 382 たんぱく質 14.7 炭水化物 38.5 脂質 19.2 食塩相当量 1.9
<b>たんぱく質 しっかり</b>	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 436 たんぱく質 22.8 炭水化物 19.8 脂質 28.0 食塩相当量 1.3	エネルギー 348 たんぱく質 23.0 炭水化物 6.9 脂質 25.0 食塩相当量 0.8	エネルギー 399 たんぱく質 19.6 炭水化物 9.2 脂質 27.6 食塩相当量 2.0	エネルギー 342 たんぱく質 22.6 炭水化物 15.3 脂質 19.8 食塩相当量 2.4	エネルギー 296 たんぱく質 20.3 炭水化物 16.3 脂質 15.9 食塩相当量 1.4
<b>スペシャル</b>	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 346 たんぱく質 16.5 炭水化物 29.4 脂質 18.4 食塩相当量 3.0	エネルギー 399 たんぱく質 27.6 炭水化物 19.2 脂質 22.4 食塩相当量 1.8	エネルギー 408 たんぱく質 25.6 炭水化物 20.1 脂質 23.6 食塩相当量 2.0	エネルギー 258 たんぱく質 23.9 炭水化物 24.8 脂質 6.9 食塩相当量 1.9	エネルギー 542 たんぱく質 20.8 炭水化物 56.7 脂質 25.8 食塩相当量 3.0
<b>どんぶり</b>	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 642 たんぱく質 18.6 炭水化物 74.6 脂質 27.2 食塩相当量 2.0	エネルギー 505 たんぱく質 17.1 炭水化物 84.7 脂質 9.3 食塩相当量 4.4	エネルギー 737 たんぱく質 24.0 炭水化物 110.7 脂質 18.4 食塩相当量 2.5	エネルギー 608 たんぱく質 26.2 炭水化物 77.2 脂質 18.9 食塩相当量 2.3	エネルギー 598 たんぱく質 22.9 炭水化物 75.0 脂質 20.4 食塩相当量 5.7
<b>カレー</b>	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 713 たんぱく質 12.8 炭水化物 121.4 脂質 17.8 食塩相当量 3.4	エネルギー 699 たんぱく質 14.8 炭水化物 115.8 脂質 17.4 食塩相当量 3.6	エネルギー 724 たんぱく質 16.7 炭水化物 119.4 脂質 17.8 食塩相当量 3.4	エネルギー 921 たんぱく質 25.6 炭水化物 142.7 脂質 24.4 食塩相当量 3.5	エネルギー 795 たんぱく質 16.9 炭水化物 125.6 脂質 22.8 食塩相当量 4.0
<b>和麺</b>	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 286 たんぱく質 9.1 炭水化物 55.9 脂質 1.1 食塩相当量 5.1	エネルギー 414 たんぱく質 18.0 炭水化物 66.5 脂質 8.7 食塩相当量 3.8	エネルギー 286 たんぱく質 9.1 炭水化物 55.9 脂質 1.1 食塩相当量 5.1	エネルギー 286 たんぱく質 9.1 炭水化物 55.9 脂質 1.1 食塩相当量 5.1	エネルギー 286 たんぱく質 9.1 炭水化物 55.9 脂質 1.1 食塩相当量 5.1
<b>中華麺</b>	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 428 たんぱく質 17.6 炭水化物 66.5 脂質 10.3 食塩相当量 6.9	エネルギー 384 たんぱく質 15.0 炭水化物 67.7 脂質 6.1 食塩相当量 5.4	エネルギー 384 たんぱく質 16.1 炭水化物 60.9 脂質 8.5 食塩相当量 6.0	エネルギー 437 たんぱく質 17.1 炭水化物 76.0 脂質 7.3 食塩相当量 5.0	エネルギー 324 たんぱく質 13.6 炭水化物 61.1 脂質 3.0 食塩相当量 6.8
<b>サイド</b>	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 241 たんぱく質 6.5 炭水化物 22.1 脂質 13.9 食塩相当量 1.0	エネルギー 215 たんぱく質 7.0 炭水化物 22.3 脂質 10.6 食塩相当量 2.2	エネルギー 195 たんぱく質 3.0 炭水化物 18.1 脂質 12.2 食塩相当量 0.6	エネルギー 247 たんぱく質 15.3 炭水化物 9.5 脂質 15.7 食塩相当量 0.4	エネルギー 119 たんぱく質 2.9 炭水化物 17.3 脂質 4.4 食塩相当量 0.3
<b>小鉢(揚)</b>	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 178 たんぱく質 2.6 炭水化物 19.6 脂質 9.8 食塩相当量 0.4	エネルギー 145 たんぱく質 5.1 炭水化物 7.3 脂質 10.7 食塩相当量 0.7	エネルギー 146 たんぱく質 5.1 炭水化物 7.2 脂質 10.8 食塩相当量 0.7	エネルギー 141 たんぱく質 1.8 炭水化物 12.8 脂質 9.1 食塩相当量 0.3	エネルギー 165 たんぱく質 2.7 炭水化物 20.9 脂質 7.9 食塩相当量 0.5
<b>小鉢(温)</b>	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 48 たんぱく質 3.0 炭水化物 7.5 脂質 1.2 食塩相当量 1.6	エネルギー 115 たんぱく質 5.6 炭水化物 10.8 脂質 5.9 食塩相当量 2.0	エネルギー 99 たんぱく質 2.2 炭水化物 10.4 脂質 5.1 食塩相当量 1.8	エネルギー 60 たんぱく質 2.1 炭水化物 9.7 脂質 1.7 食塩相当量 1.1	エネルギー 47 たんぱく質 1.5 炭水化物 10.4 脂質 0.1 食塩相当量 1.5
<b>小鉢(冷)</b>	ほうれん草ピーナッツ和え	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 49 たんぱく質 3.6 炭水化物 4.3 脂質 2.6 食塩相当量 0.8	エネルギー 19 たんぱく質 1.0 炭水化物 4.0 脂質 0.2 食塩相当量 1.0	エネルギー 38 たんぱく質 1.2 炭水化物 5.5 脂質 1.7 食塩相当量 0.6	エネルギー 45 たんぱく質 4.0 炭水化物 3.2 脂質 2.3 食塩相当量 0.7	エネルギー 39 たんぱく質 1.1 炭水化物 9.1 脂質 0.1 食塩相当量 0.7
<b>ミニサラダ</b>	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 105.91 たんぱく質 1.559 炭水化物 5.332 脂質 9.011 食塩相当量 0.3	エネルギー 104.8725 たんぱく質 3.14325 炭水化物 2.25225 脂質 9.41325 食塩相当量 0.4	エネルギー 100.3 たんぱく質 1.491 炭水化物 3.791 脂質 9.078 食塩相当量 0.3	エネルギー 188.14 たんぱく質 1.798 炭水化物 9.594 脂質 16.038 食塩相当量 0.7	エネルギー 133.3383 たんぱく質 4.44159 炭水化物 2.13099 脂質 11.79999 食塩相当量 0.4
<b>サラダ</b>	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 186 たんぱく質 8.3 炭水化物 4.1 脂質 14.9 食塩相当量 0.5	エネルギー 107 たんぱく質 1.1 炭水化物 6.1 脂質 8.9 食塩相当量 0.3	エネルギー 199 たんぱく質 3.5 炭水化物 7.2 脂質 18.2 食塩相当量 1.1	エネルギー 235 たんぱく質 4.7 炭水化物 17.3 脂質 16.5 食塩相当量 1.0	エネルギー 222 たんぱく質 2.6 炭水化物 16.2 脂質 16.6 食塩相当量 0.9
<b>デザート</b>	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 128 たんぱく質 3.6 炭水化物 17.7 脂質 4.8 食塩相当量 0.1	エネルギー 100 たんぱく質 2.9 炭水化物 15.1 脂質 3.1 食塩相当量 0.5	エネルギー 164 たんぱく質 3.1 炭水化物 27.2 脂質 4.9 食塩相当量 0.2	エネルギー 119 たんぱく質 1.4 炭水化物 27.1 脂質 0.8 食塩相当量 0.8	エネルギー 68 たんぱく質 0.8 炭水化物 15.9 脂質 0.4 食塩相当量 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。