

WEEKLY MENU

	9月23日 月		9月24日 火		9月25日 水		9月26日 木		9月27日 金		9月28日 土		9月29日 日	
朝食														
	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
昼食														
	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
夕食											三代目たいめいけん 茂手木シェフ監修		ハンバーグステーキ 濃厚オニオンソース	
													ジャーマンポテト	
													れんこんサラダ	
													コンソメスープ・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
												739	4.4	

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	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
	1237	36.4	45.0	4.3	4.4																				

※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
uniserv 株式会社 魚国総本社

WEEKLY MENU

	9月30日 月		10月1日 火		10月2日 水		10月3日 木		10月4日 金		10月5日 土		10月6日 日																					
朝食	スクランブルエッグ		玉子焼き		チキンナゲット		ポテトサラダ		ひじき煮		おまかせ		おまかせ																					
	ミニポテト		つくね串		スパナポリタン		温泉玉子		納豆																									
	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																				
308	1.8	362	2.8	340	2.1	266	1.8	196	2.1	178	2.6	207	2.3																					
昼食	麻婆飯		ゆで豚辛味ソース		アジフライ&コロケ		白湯ラーメン		豚肉甘辛炒め		ささみしそ巻きフライ		豚肉生姜焼き																					
	春巻		法れん草ごま和え		春雨中華和え		鶏から揚げ		チンゲン菜和え物		マカロニサラダ		ヘルシーサラダ																					
	中華スープ		吸物		味噌汁		若布ごはん		若布スープ		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	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																				
370	6.4	490	3.5	429	2.6	817	6.1	688	3.7	558	2.8	438	4.1																					
夕食	照焼きチキン		牛丼		八宝菜		とんてき		さんま塩焼き		チンジャオロース		ビーフシチュー																					
	きんぴらごぼう		がんも煮		肉団子		なす揚げ煮		玉子豆腐		里芋味噌かけ		野菜サラダ																					
	水菜のサラダ		白菜おかか和え		中華ポテト		南瓜サラダ		おまかせフライ		豆腐サラダ		ミックスフライ																					
	味噌汁・デザート		味噌汁・デザート		デザート		吸物・デザート		とん汁		中華スープ・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																					
614	4.6	637	5.0	612	5.4	826	3.7	791	3.4	633	5.6	823	3.3																					
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				
3086	94.0	82.2	15.1	12.8	2983	108.2	66.8	13.0	11.3	2875	85.8	55.6	10.9	10.1	3403	102.9	96.1	9.3	11.6	3169	95.3	106.2	12.0	9.2	2863	86.7	55.4	11.6	11.0	2962	92.4	74.8	10.5	9.7

※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

	10月7日 月					10月8日 火					10月9日 水					10月10日 木					10月11日 金					10月12日 土					10月13日 日									
朝食	おまかせ					小松菜煮浸し					じゃこおろし					ベーコン					切干大根煮					おまかせ					おまかせ									
						つくね串					玉子焼き					スマイルポテト					ミートボール																			
	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	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										
178	2.6	258	2.3	216	2.8	414	3.3	340	2.5	207	2.3	178	2.6																											
昼食	タンドリーチキン					伊瀬うどん					三色丼					エビピラフ					とんかつ					かき揚げそば					天津飯									
	ブロッコリー和え物					竹輪天ぷら					ひじきサラダ					コロッケ					法れん草ナムル					おまかせ和え物					春巻									
	味噌汁					野菜ジュース					味噌汁					ミネストローネ					味噌汁					高野玉子とじ					若布スープ									
	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	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										
528	4.5	550	3.1	450	5.8	572	3.3	504	2.3	629	2.4	514	0.8																											
夕食	メンチカツ					ポークチャップ					すき焼き煮					鶏肉柚子胡椒焼き					かれい揚げ煮					鶏肉マッシュグレル					豚焼肉炒め									
	青系昆布煮					ポテトサラダ					コロッケ					ふろふき大根					肉じゃが					マカロニサラダ					揚げだし豆腐									
	ごぼうサラダ					こんにゃくピーナッツ和え					温泉玉子					さつまいもサラダ					いんげんごま和え					ロールキャベツ					ツナオクラ									
	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					かき玉汁・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	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											
719	5.7	840	5.0	656	3.3	682	4.2	597	3.8	632	3.5	942	4.4																											
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	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																						
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	エネルギー	蛋白質	脂質	鉄	塩分
	2919	82.4	73.2	15.4	12.8	3142	84.9	70.7	10.6	10.4	2816	99.5	60.6	16.3	11.5	3162	93.1	88.9	9.7	10.8	2935	89.6	62.0	13.4	8.6	2962	84.4	59.7	11.2	8.2	3128	65.7	93.4	9.2	7.8					

※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

	10月14日 月		10月15日 火		10月16日 水		10月17日 木		10月18日 金		10月19日 土		10月20日 日																					
朝食	おまかせ		温泉玉子		オムレツ		プチコーングラタン		シーチキン		おまかせ		おまかせ																					
			鮭塩焼き		納豆		きんぴらごぼう		玉子豆腐																									
	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																				
178	2.6	240	2.6	202	2.2	224	2.1	221	3.4	331	2.1	204	2.4																					
昼食	ポークソテー		坦々麺		ハンバーグ		親子丼		ホキフライ		回鍋肉		サケチャーハン																					
	チンゲン菜おかか和え		肉シューマイ		野菜サラダ		オクラ和え物		エッグサラダ		おまかせ		おまかせフライ																					
	味噌汁		ごま団子		コンソメスープ		味噌汁		味噌汁		吸物		コンソメスープ																					
	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																				
503	4.0	949	11.1	659	4.5	480	3.8	589	2.6	525	2.4	503	7.0																					
夕食	チキン南蛮タルタル		さわら七味焼き		カニクリームコロッケ		ゆで豚		照りマヨハンバーグ		カレーライス		豚肉ぴり辛焼肉																					
	南瓜煮		ミニ天ぷら		茄子揚げ煮		中華ポテト		こんにゃくきんぴら		おまかせトッピング		野菜ごま和え																					
	冷奴		切干大根サラダ		白菜フレーク和え		揚げ餃子		キャベツ昆布和え		野菜サラダ		がんも煮																					
	吸物・デザート		味噌汁・デザート		味噌汁・デザート		若布スープ		味噌汁・デザート		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																				
1001	5.5	475	2.4	733	4.8	986	1.9	724	4.4	613	4.4	835	2.7																					
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				
	3176	101.8	92.6	10.5	12.1	3158	100.8	68.2	8.9	16.1	3088	77.6	82.3	9.5	11.5	3184	92.3	93.0	11.3	7.8	3028	91.1	73.7	10.7	10.4	2963	77.2	83.1	8.4	8.9	3036	85.5	93.9	10.6

※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

WEEKLY MENU

	10月21日 月		10月22日 火		10月23日 水		10月24日 木		10月25日 金		10月26日 土		10月27日 日																					
朝食	おまかせ		おまかせ		おまかせ		納豆 サケフレーク		ミニハンバーグ うすら串フライ		おまかせ		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	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																				
207	2.3	207	2.3	207	2.3	225	1.8	310	1.9	178	2.6	178	2.6																					
昼食	エビかつフライ		豚肉生姜炒め		ミートスパゲティー		チンジャオロース		鶏肉竜田揚げ		オムライス		牛丼																					
	法蓮草ごま和え		ひじき煮		野菜サラダ		小松菜お浸し		冷奴		サラダ		温泉玉子																					
	コンソメスープ		味噌汁		デザート		味噌汁		味噌汁		コンソメスープ		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																				
431	3.4	467	5.4	774	4.1	431	3.6	603	4.1	325	1.7	558	4.3																					
夕食	麻婆豆腐		クリームシチュー		とんかつ		ハヤシライス		さばみそ煮		おでん		ポークソテー																					
	もやし中華和え		ハムカツ		こんにゃく炒め		サラダバー		玉子焼き		串カツ		焼茄子																					
	焼餃子		ブロッコリー和え物		ポテトサラダ		フライ盛合せ		お浸し		野菜ごま和え		おまかせフライ																					
	中華スープ・デザート		デザート		味噌汁・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																				
772	3.9	993	2.1	769	4.1	1052	6.4	572	5.1	660	7.0	619	2.2																					
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				
	2724	94.9	56.3	8.0	9.8	3161	100.8	90.2	12.2	9.8	3244	77.8	76.5	12.4	10.5	3202	1106.8	91.3	13.7	11.8	2979	105.1	75.2	11.3	11.1	2657	91.4	35.4	11.0	11.3	2849	95.2	67.1	12.2

ちょっと早めの
ハロウィン

※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

	10月28日 月		10月29日 火		10月30日 水		10月31日 木		11月1日 金		11月2日 土		11月3日 日																					
朝食	おまかせ		プチコーングラタン		玉子焼き		ひじき煮		スクランブルエッグ		おまかせ		おまかせ																					
			ヘルシーサラダ		マカロニサラダ		納豆		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	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																				
178	2.6	275	1.9	246	2.4	196	2.1	219	2.8	178	2.6	178	2.6																					
昼食	味噌カツ		照焼きハンバーガー		キャベツメンチカツ		白湯ラーメン		鯖のカレー風味焼き		串カツ盛り合せ		あんかけチャーハン																					
	玉子豆腐		ポテトフライ		春雨サラダ		春巻		法れん草ピーナッツ和え		サラダ		春巻																					
	吸物		コンソメスープ		味噌汁		青リンゴゼリー		味噌汁		スープ		キムチ和え																					
	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																				
403	2.7	836	4.0	587	3.4	766	6.0	325	2.1	570	3.2	464	2.3																					
夕食	チキンカレー		サケムニエル		牛カルビ焼肉		チキンクリーム煮		和風ハンバーグ		鶏肉チリソース		とんかつ																					
	サラダバー		スパケチャップソテー		ブロッコリー和え物		南瓜サラダ		おまかせ惣菜		おまかせ惣菜		炊き合わせ																					
	コロケ		ロールキャベツ		ごぼうこんにゃく		蓮根はさみ揚げ		おまかせ惣菜		おまかせ惣菜		野菜お浸し																					
	デザート		味噌汁・デザート		若布スープ・デザート		コンソメスープ・デザート		味噌汁・デザート		味噌汁・デザート		吸物・デザート																					
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																					
952	4.6	603	3.2	644	3.5	809	1.6	672	5.1	664	3.9	630	3.4																					
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				
	3027	78.8	79.3	10.5	9.9	3208	90.4	101.8	9.4	9.1	2971	90.7	89.7	9.8	9.3	3265	89.0	81.8	10.2	9.7	2710	80.5	54.8	9.7	10.0	2906	89.5	68.0	11.1	9.7	2766	68.1	54.5	10.1

※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