WEEKLY MENU

	12月30日 月		12月31日 火		1月1日 水		1月2日 木		1月3日 金		1月4日 土		1月5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														
													豚肉ピリカラ焼肉	
													おまかせサラダ	
													大学芋	
													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
													797	1.8

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	エネルギー	蛋白質	脂質	鉄	塩分
																															1295	31.9	55.8	2.8	1.8

※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
uniserv 株式会社 魚国総本社