



# 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	オムレツ	きんぴらごぼう	やきそば	厚焼玉子	おまかせ	おまかせ
		ミニポテト	まぐろフレーク	コロッケ	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	291 2.0	276 3.1	380 2.0	309 3.0	199 2.4	231 1.8
昼食	年明けうどん	豚肉味噌漬け焼き	チキン竜田揚げ	親子丼	豚丼	炒飯	魚の天ぷら
	ひじき豆	温豆腐	オクラおかか和え	法れん草お浸し	いんげんごま和え	餃子	おまかせ煮物
	わかめごはん	味噌汁	ポタージュスープ	味噌汁	味噌汁	中華スープ	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
	610 9.2	477 2.8	396 1.9	505 4.9	472 3.3	379 3.6	421 2.7
三代目たいめいけん 茂手木シェフ監修	成人の日の祝						
夕食	ハンバーグステーキ 濃厚オニオンソース	ポテトカレーグラタン	豚肉甘辛炒め	ネギトロ温玉丼	鶏肉唐揚げ	ダッ・カルビ	オムレツ
	ポテトベーコン煮	とりから揚げ	赤魚西京漬焼き	蓮根土佐煮	じゃが芋ツナ煮	おまかせフライ	おまかせフライ
	野菜サラダ	コーンサラダサラダ	大根煮	とん汁	切干サラダ	さつまいも煮	ポテトサラダ
	味噌汁・デザート	コンソメスープ・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	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
	662 5.7	286 2.0	662 4.6	595 3.8	718 4.9	832 3.7	836 2.3

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								
	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					
	2944	71.2	59.0	9.6	17.5	2548	77.1	48.4	8.4	6.8	2828	107.6	59.0	11.1	9.6	2974	99.3	68.5	12.4	10.7	2993	100.1	79.5	10.4	11.2	2904	85.8	76.5	11.1	9.7	2982	81.9	78.6	11.5	6.8

※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パ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

	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	肉団子	シーチキン	温泉玉子	おまかせ	おまかせ
			ミニポテト	ミニアメリカンドッグ	プチプチ大根		
	パン・ドリンク・サラダ・ふりかけ						
	エネルギー Kcal 塩分 g						
	238 3.4	332 2.8	316 1.9	293 2.0	323 2.4	265 3.3	304 2.6
昼食	とんかつ	豚肉の塩昆布炒め	鶏肉の生姜焼き	鮭いくら散らし寿司	ミートスパゲティー	とんてき	エビ入りかき揚げとじ丼
	じゃが煮	ブロッコリーツナ和え	とうがんくず煮	山芋短冊揚げ	豆腐サラダ	マヨネーズ炒め	ひじき煮
	味噌汁	味噌汁	味噌汁	吸物	コンソメスープ	スープ	味噌汁
	エネルギー Kcal 塩分 g						
	529 2.9	504 4.4	462 3.6	579 3.9	718 5.1	833 2.8	421 3.8
夕食	鶏肉ごま揚げ	すき焼き煮	鮭ホイル焼き	チゲ鍋	牛肉かき油炒め	さば味噌煮	ビーフシチュー
	魚塩焼き	アジ唐揚げ	串カツ	春巻	魚塩焼き	鶏から揚げ	コロケ
	おまかせサラダ	マカロニサラダ	トマトサラダ	小松菜浸し	レタスサラダ	土佐煮	サラダ
	味噌汁・デザート	味噌汁・デザート	味噌汁・デザート	デザート	味噌汁・デザート	吸物・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	エネルギー Kcal 塩分 g
	779 2.3	793 4.0	676 3.8	815 1.8	662 5.0	854 5.4	883 1.2

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								
	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					
	3040	97.1	77.6	10.6	8.6	3123	102.6	89.5	14.8	11.2	2948	104.1	71.2	9.3	9.3	3197	107.2	71.4	13.7	12.5	3197	107.2	71.4	13.7	12.5	3446	108.6	114.3	10.3	11.5	3102	80.5	81.4	12.5	7.6

※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パ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	きんぴら	ウインナー	ポテトサラダ	鮭フレーク	おまかせ	おまかせ
		納豆	ゆでたまご	チキンナゲット	納豆		
	パン・ドリンク・サラダ・ふりかけ						
	エネルギー Kcal 塩分 g						
	251 3.1	316 2.3	301 2.4	352 1.9	305 2.9	205 2.6	202 2.1
昼食	鶏肉竜田揚げ	伊勢うどん	カツ丼	チキンチャップ	カレーピラフ	ホキ磯辺揚げ	豚肉生姜焼き
	胡瓜と若布酢の物	竹輪ごま揚げ	法れん草ごま和え	大根ツナサラダ	スパサラダ	ふろふき大根	おまかせサラダ
	味噌汁	ヤクルト	吸物	コーンポタージュ	たまごスープ	吸物	味噌汁
	エネルギー Kcal 塩分 g						
	489 3.1	495 2.9	620 3.2	693 5.2	488 2.0	487 2.8	524 2.5
夕食	カレーライス	さわら照焼き	チンジャオロース	ビーフシチュー	豚肉香味揚げ	回鍋肉	鮭クリーム煮
	ヒレカツ	プルコギ	サーモンサラダ	揚げパン	揚げだし豆腐	串カツ	牛肉とピーマン炒め
	大根サラダ	じゃこおろし	里芋煮	コロッケ	和え物	もやし和え物	サラダ
	デザート	吸物・デザート	味噌汁・デザート	デザート	吸物・デザート	中華スープ・デザート	コンソメスープ・デザート
	エネルギー Kcal 塩分 g						
	831 5.2	655 3.7	506 3.5	868 1.3	519 3.7	718 4.0	762 4.2

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								
	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					
	3065	97.5	71.1	9.6	11.4	2960	75.3	27.2	8.8	8.9	2927	86.1	67.8	11.7	9.1	3407	108.3	94.0	99.5	8.4	2806	88.6	68.3	8.8	8.6	2904	104.0	65.1	10.1	9.4	2982	101.0	81.8	9.6	8.8

※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