

# WEEKLY MENU

	6月3日 月	6月4日 火	6月5日 水	6月6日 木	6月7日 金	6月8日 土	6月9日 日							
朝食	おまかせ	玉子焼き	ミートボール	温泉玉子	ベーコンエッグ	おまかせ	おまかせ							
		冷奴	ポテトサラダ	ごま昆布佃	オニオンリング									
	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						
	247	2.6	308	2.5	300	2.1	306	3.0	204	1.8	189	1.4	243	2.6
昼食	散らし寿司	鶏天おろしソース	豚肉生姜炒め丼	皿うどん	味噌カツ丼	キャベツメンチカツ	チャーハン							
	揚げ豆腐味噌かけ	ブロッコリーおかか和え	水菜のサラダ	揚げたこやき	法れん草ごま和え	ヘルシーサラダ	鶏肉唐揚げ							
	吸物	味噌汁	味噌汁	フルーツポンチ	吸物	味噌汁	中華スープ							
	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						
	375	5.8	448	3.6	434	3.1	768	4.4	521	2.7	426	2.0	463	4.6
夕食	鶏チリソース	ゆで豚ゆずこしょう	鶏肉黒酢あん	ハンバーグ	あぶり焼きチキン	カレイ揚げ煮	鮭マヨネーズ焼き							
	シューマイ	さば照焼き	がんも煮	ジャーマンポテト	ブロッコリー和え物	里芋煮	大根煮もの							
	南瓜サラダ	ツナオクラ	胡瓜昆布和え	エッグサラダ	生野菜サラダ	若布酢の物	和え物							
	味噌汁・デザート	吸物・デザート	味噌汁・デザート	吸物・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	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							
	835	3.3	524	3.1	658	4.8	583	2.7	710	3.2	473	4.9	493	3.2

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	
	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					
	2951	94.8	69.2	8.4	11.7	2774	102.2	62.2	10.2	9.2	2811	92.6	60.9	11.4	7.9	3226	97.4	79.7	11.7	12.2	2929	69.2	77.8	9.7	7.7	2582	57.0	56.0	7.8	8.3	2693	93.1	56.8	7.9	10.4

※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

	6月10日 月	6月11日 火	6月12日 水	6月13日 木	6月14日 金	6月15日 土	6月16日 日
朝食	おまかせ	ウインナー マカロニサラダ	チキンナゲット スパナポリ	厚焼玉子 鮭フレーク	畑のお肉 ヨーグルト	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	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal
	296	297	429	241	317	178	178
昼食	牛肉とピーマン炒め 蓮根サラダ 味噌汁	ボルガライス チーズサラダ コンソメスープ	五目ごはん いわし梅しそフライ ブロッコリー和え物	パイコー丼 春雨中華和え 中華スープ	サラダうどん 竹輪天ぷら ヤクルト	天津飯 餃子 中華スープ	チキंगाーリックソテー 野菜サラダ スープ
	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal
	411	651	459	421	285	469	502
	3.6	2.5	6.8	3.1	3.3	3.4	2.3
夕食	麦飯とろろごはん 豚天みそかけ きんぴら 吸物・デザート	照焼きチキン カレーコロッケ 切干大根煮 吸物・デザート	ヒレカツ 筑前煮 小松菜和え物 吸物・デザート	カレーライス トッピング サラダバー デザート	鮭ホイル焼き 大根と揚げ煮 いんげんごま和え 味噌汁・デザート	黒毛和牛コロッケ 法れん草ソテー 和え物 吸物・デザート	カルビ焼肉 煮物 サラダ 吸物・デザート
	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal
	751	702	611	867	417	474	541
	4.3	4.2	2.6	5.0	4.1	2.7	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	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal
168	98	67	264~	1.3~
塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g
		0.1		

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					
	2952	89.8	72.7	11.5	9.9	3144	98.0	92.0	9.7	8.9	2699	79.7	46.2	8.4	6.4	3023	91.5	80.0	10.3	12.0	2888	91.6	49.8	8.5	8.1	2615	66.3	46.8	10.0	8.7	2715	93.8	55.5	9.8	8.2

※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

	6月17日 月	6月18日 火	6月19日 水	6月20日 木	6月21日 金	6月22日 土	6月23日 日
朝食	おまかせ	玉子豆腐 マグロフレーク	ゆでたまご 金時まめ	厚焼玉子 冷奴	チキンナゲット 納豆	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	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal
	291	278	244	216	338	178	178
昼食	エビかつ 大根ベーコン煮 吸物	冷し中華 中華ポテト デザート	タコライス ごぼうサラダ コンソメスープ	肉団子トマト煮 レタスサラダ たまごスープ	三色丼 山芋短冊揚げ 味噌汁	かき揚げうどん お惣菜 デザート	ミックスフライ サラダ 味噌汁
	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal
	465	7526	576	398	424	530	720
	2.1	2.0	3.9	3.6	5.1	3.2	3.8
夕食	鶏肉さっぱり煮 厚揚げ味噌かけ ブロッコリーサラダ 吸物・デザート	カツ丼 ひじき豆 サラダバー 味噌汁・デザート	さけからめ和え 糸昆布煮 オクラ和え物 吸物・デザート	鶏肉の磯辺揚げ 大根そばろ煮 いんげんごま和え 味噌汁・デザート	豚肉キムチ炒め おまかせフライ 和え物 味噌汁・デザート	ハンバーグ いんげんカレーソテー サラダ 味噌汁・デザート	ハヤシライス コロッケ サラダ デザート
	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal
	803	938	516	705	973	1063	760
	4.2	4.3	4.5	3.1	2.9	3.0	4.9

100gあたり	ごはん	ジュース (3種類)	牛乳	パン
エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal
168	98	67	264~	1.3~
塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g
		0.1		

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					
	3053	97.6	78.0	10.7	10.0	3436	99.9	78.6	14.7	9.7	2830	95.9	58.6	11.9	10.5	2813	86.6	59.9	10.2	8.6	3229	97.5	105.0	10.4	10.2	3265	78.2	79.9	9.3	8.8	3152	93.6	81.0	11.7	11.3

※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

	6月24日 月	6月25日 火	6月26日 水	6月27日 木	6月28日 金	6月29日 土	6月30日 日
朝食	おまかせ	ベーコンエッグ	まぐろフレーク	オムレツ	焼そば	おまかせ	おまかせ
		ミニポテト	冷奴	ヨーグルト	コロッケ		
	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 209 塩分 g 3.4	エネルギー Kcal 413 塩分 g 2.6	エネルギー Kcal 246 塩分 g 2.6	エネルギー Kcal 247 塩分 g 1.9	エネルギー Kcal 350 塩分 g 2.3	エネルギー Kcal 140 塩分 g 2.1	エネルギー Kcal 140 塩分 g 2.1
昼食	あんかけチャーハン	冷し坦々麺	他人丼	アジフライ	豚キムチ丼	オムライス	焼そば
	春巻	シューマイ	ごぼうサラダ	大根梅和え	青梗菜と竹輪煮	おまかせサラダ	おまかせサラダ
	デザート		味噌汁	中華スープ	味噌汁	スープ	スープ
	エネルギー Kcal 337 塩分 g 1.8	エネルギー Kcal 860 塩分 g 9.3	エネルギー Kcal 502 塩分 g 3.7	エネルギー Kcal 408 塩分 g 1.9	エネルギー Kcal 495 塩分 g 4.8	エネルギー Kcal 633 塩分 g 3.1	エネルギー Kcal 249 塩分 g 1.4
夕食	チンジャオロース	棒々鶏	ささみチーズかつ	カレーライス	黒毛和牛コロッケ	ハンバーグ	味噌串かつ
	中華ポテト	赤魚煮付け	南瓜煮	トッピング	アスパラソテー	ジャーマンポテト	焼茄子
	トマトサラダ	お浸し	野菜おかか和え	サラダバー	ツナサラダ	ブロッコリーサラダ	大根サラダ
	吸物・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	味噌汁・デザート	吸物・デザート
エネルギー Kcal 619 塩分 g 4.9	エネルギー Kcal 581 塩分 g 6.5	エネルギー Kcal 463 塩分 g 4.2	エネルギー Kcal 921 塩分 g 4.8	エネルギー Kcal 572 塩分 g 2.8	エネルギー Kcal 834 塩分 g 3.2	エネルギー Kcal 593 塩分 g 4.7	

100gあたり	ごはん	ジュース (3種類)	牛乳	パン
エネルギー Kcal	168	98	67	264~
塩分 g			0.1	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					
	2659	74.3	48.3	9.8	10.1	3348	120.9	78.3	10.4	18.4	2705	77.4	49.6	11.1	10.5	3070	81.0	85.4	9.7	8.6	2911	76.0	65.8	9.3	9.9	3101	95.9	92.0	14.3	8.4	2476	70.6	34.7	8.0	8.2

※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