

# WEEKLY MENU

	7月1日 月	7月2日 火	7月3日 水	7月4日 木	7月5日 金	7月6日 土	7月7日 日
朝食	おまかせ	玉子焼き	オムレツ	ウインナー	玉子ロール	おまかせ	おまかせ
		鮭フレーク	きんぴらごぼう	ごぼうこんにゃく	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 247 塩分 g 2.6	エネルギー Kcal 246 塩分 g 3.5	エネルギー Kcal 224 塩分 g 2.5	エネルギー Kcal 211 塩分 g 2.3	エネルギー Kcal 282 塩分 g 2.9	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	マグロかつ	豚丼	ミートスパゲティー	ホイコーロー丼	白身魚ラビコットソース	フライ盛合せ	チャーハン
	白菜昆布和え	冷奴	海藻サラダ	胡瓜キムチ和え	南瓜サラダ	ひじき煮付け	おまかせ
	中華スープ	味噌汁	デザート	かき玉汁	味噌汁	味噌汁	中華スープ
	エネルギー Kcal 254 塩分 g 1.8	エネルギー Kcal 539 塩分 g 3.6	エネルギー Kcal 743 塩分 g 4.5	エネルギー Kcal 370 塩分 g 3.6	エネルギー Kcal 400 塩分 g 2.2	エネルギー Kcal 363 塩分 g 3.3	エネルギー Kcal 497 塩分 g 2.2
夕食	鶏肉南蛮漬け	かれい揚げ煮	鶏肉みそマヨ焼き	そうめん食べ放題	カレーライス	牛カルビ焼肉	酢豚
	餃子	とろろ	高野豆腐玉子とじ	豚しゃぶゴマドレ	フライ	コロッケ	白菜キムチ
	切干大根サラダ	レタス小魚和え	スナックエンドウおかか和え	コロッケ	サラダ	冷奴	野菜サラダ
	味噌汁・デザート	吸物・デザート	吸物・デザート	ツナ&オクラ	デザート	吸物・デザート	吸物・デザート
エネルギー Kcal 739 塩分 g 3.3	エネルギー Kcal 428 塩分 g 3.7	エネルギー Kcal 628 塩分 g 4.2	エネルギー Kcal 1145 塩分 g 6.2	エネルギー Kcal 710 塩分 g 3.2	エネルギー Kcal 749 塩分 g 7.1	エネルギー Kcal 664 塩分 g 3.8	

100gあたり	ごはん	ジュース (3種類)	牛乳	パン
エネルギー Kcal 168 塩分 g	エネルギー Kcal 98 塩分 g	エネルギー Kcal 67 塩分 g 0.1	エネルギー Kcal 264~ 塩分 g 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
	2712	70.1	7102.0	7.9	7.0	2707	82.4	54.7	9.5	10.8	3089	87.1	64.8	11.8	11.2	3220	86.0	92.1	8.6	12.1	2936	84.0	76.1	8.2	9.3	2746	85.6	59.7	11.6	12.5	2795	67.4	72.0	8.9	8.1

※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

# WEEKLY MENU

	7月8日 月	7月9日 火	7月10日 水	7月11日 木	7月12日 金	7月13日 土	7月14日 日
朝食	おまかせ	ウインナー オムレツ	うすら串フライ 昆布豆	ベーコン 小松菜浸し	ゆでたまご シーチキン	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
	247	274	386	271	315	140	140
昼食	麻婆飯 もやしナムル 中華スープ	鶏肉唐揚げ ブロッコリーツナ和え 味噌汁	豚生姜焼き マカロニサラダ 味噌汁	汁なし坦々麺 揚げシューマイ	五目ごはん 若鶏しそ天ぷら 昆布煮	スパゲティーイタリアン おまかせフライ デザート	チキン南蛮タルタル お浸し 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
	468	512	539	783	415	711	592
	2.2	2.6	2.4	2.9	2.2	2.1	2.1
夕食	チキンソテーカレーソース ピーマンソテー ビーンズサラダ 吸物・デザート	ネバネバフェア 冷しうどん 鮭塩焼き 小松菜お浸し	ハヤシライス コロッケ サラダバー デザート	白身魚あんかけ 茄子お浸し いんげん酢味噌和え 吸物・デザート	豚肉甘辛炒め 里芋煮 胡瓜甘酢和え 味噌汁・デザート	ホキホイル焼き 豚肉と大根煮 野菜ごま和え 吸物・デザート	鮭マッシュゲリル いかマリネ お浸し 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
	632	542	856	372	535	474	661
	4.3	3.7	3.6	3.4	4.1	2.7	3.5

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	0.1	264~
塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g
				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					
	2841	91.9	62.5	12.9	13.0	2882	93.9	57.9	10.3	10.1	3302	90.5	92.7	10.0	8.7	2795	81.3	48.9	9.5	10.6	3279	95.5	59.9	9.6	9.4	2785	77.9	41.8	8.7	8.1	2887	91.9	71.3	8.3	8.3

※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

	7月15日 月	7月16日 火	7月17日 水	7月18日 木	7月19日 金	7月20日 土	7月21日 日
朝食	おまかせ	鮭塩焼き うぐいす豆	ミートボール ポテトサラダ	ウインナー ミニポテト	シーチキン 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 315 塩分 g 1.3	エネルギー Kcal 211 塩分 g 2.3	エネルギー Kcal 292 塩分 g 2.0	エネルギー Kcal 294 塩分 g 2.2	エネルギー Kcal 296 塩分 g 2.0	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	冷し肉中華 春巻	豚肉と野菜炒め ブロッコリーサラダ 吸物	親子丼 切干大根サラダ 味噌汁	高菜チャーハン 大根サラダ デザート	白身魚とコロッケ 肉じゃが 味噌汁	とんかつ ヘルシーサラダ 味噌汁	かに玉 餃子 中華スープ
	エネルギー Kcal 800 塩分 g 1.5	エネルギー Kcal 414 塩分 g 3.2	エネルギー Kcal 476 塩分 g 3.7	エネルギー Kcal 337 塩分 g 3.0	エネルギー Kcal 493 塩分 g 3.0	エネルギー Kcal 588 塩分 g 2.0	エネルギー Kcal 394 塩分 g 2.1
夕食	飛騨牛コロッケ ゴーヤチャンプル ポテトサラダ 味噌汁・デザート	カレーライス トッピング 野菜サラダ デザート	豚肉ケチャップソース 法れん草ソテー コーンサラダ 吸物・デザート	オムレツ じゃが芋ツナ煮 野菜サラダ 味噌汁・デザート	鶏肉唐揚げ こんにゃく 和え物 吸物・デザート	鯖香味焼き 竹輪天ぷら 南瓜煮 吸物・デザート	メンチカツ 里芋ごまマヨネーズ和え 和え物 吸物・デザート
	エネルギー Kcal 451 塩分 g 2.1	エネルギー Kcal 734 塩分 g 5.3	エネルギー Kcal 572 塩分 g 2.7	エネルギー Kcal 770 塩分 g 4.5	エネルギー Kcal 706 塩分 g 3.7	エネルギー Kcal 596 塩分 g 4.3	エネルギー Kcal 604 塩分 g 4.1

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 塩分 g	エネルギー Kcal 98 塩分 g	エネルギー Kcal 67 塩分 g 0.1	エネルギー Kcal 264~ 塩分 g 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					
	3060	72.1	78.3	9.1	4.9	2853	97.1	57.4	9.5	10.8	2834	93.3	67.1	9.0	8.4	2895	77.7	70.7	10.9	9.7	2989	93.3	75.5	10.4	8.7	2818	78.9	63.1	9.5	8.4	2632	61.9	42.8	8.9	8.3

※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

	7月22日 月	7月23日 火	7月24日 水	7月25日 木	7月26日 金	7月27日 土	7月28日 日
朝食	おまかせ	チキンナゲット	まぐろフレーク	玉子豆腐	ミニハンバーグ	おまかせ	おまかせ
		ヨーグルト	たまねぎ天	れんこんきんぴら	切干大根煮		
	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 180 塩分 g 2.1	エネルギー Kcal 367 塩分 g 2.2	エネルギー Kcal 285 塩分 g 3.2	エネルギー Kcal 247 塩分 g 1.9	エネルギー Kcal 273 塩分 g 2.2	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	ゆで豚辛味ソース	ハンバーグ	冷し梅かつおうどん	ビビンバ丼	うなぎちらし寿司	とんかつ	鶏肉唐揚げ
	茄子おかか和え	豆腐サラダ	ひじき豆	春巻	冷奴	おまかせサラダ	シューマイ
	味噌汁	コンソメスープ	デザート	中華スープ	吸物	スープ	スープ
	エネルギー Kcal 590 塩分 g 4.0	エネルギー Kcal 564 塩分 g 3.0	エネルギー Kcal 518 塩分 g 1.5	エネルギー Kcal 444 塩分 g 3.1	エネルギー Kcal 445 塩分 g 4.9	エネルギー Kcal 601 塩分 g 1.8	エネルギー Kcal 650 塩分 g 3.4
夕食	白身魚チーズ焼き	あぶり焼きチキン	プルコギ	チキンピカタ	鶏肉のみぞれ煮	スタミナ炒め	豚しゃぶゴマドレ
	若鶏しょうゆ揚げ	大根味噌かけ	揚げだし豆腐	赤魚煮つけ	煮物	コロッケ	麻婆春雨
	胡瓜昆布和え	法れん草柚子和え	いんげんツナ和え	キャベツ昆布和え	生野菜サラダ	法れん草ごま和え	餃子
	吸物・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	スープ・デザート
	エネルギー Kcal 460 塩分 g 3.7	エネルギー Kcal 570 塩分 g 1.7	エネルギー Kcal 706 塩分 g 3.3	エネルギー Kcal 792 塩分 g 4.7	エネルギー Kcal 594 塩分 g 3.4	エネルギー Kcal 670 塩分 g 3.4	エネルギー Kcal 913 塩分 g 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 168 塩分 g	エネルギー Kcal 98 塩分 g	エネルギー Kcal 67 塩分 g 0.1	エネルギー Kcal 264~ 塩分 g 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	2995	88.3	80.2	8.7	6.9	3003	68.9	41.3	9.7	8.0	2959	107.0	69.1	13.4	11.5	2806	81.7	52.8	11.7	10.5	2905	80.1	71.5	9.7	7.3	3197	86.1	97.8	10.2	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

 株式会社 魚国総本社

# WEEKLY MENU

	7月29日 月	7月30日 火	7月31日 水	8月1日 木	8月2日 金	8月3日 土	8月4日 日
朝食	おまかせ	ウイナー マカロニサラダ	チキンナゲット スパナポリタン	厚焼玉子 マグロフレーク	スクランブルエッグ 畑のお肉	ミートボール ポテトサラダ	
	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
	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g
	167	295	352	251	355	243	
昼食	チキンカツ 切干大根サラダ 味噌汁	シーフードピラフ ハムカツ コンソメスープ	焼そばドッグ コロッケ ジュース	鶏肉竜田揚げ 小松菜浸し 味噌汁	豚丼 冷奴 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
	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g
		533	307	646	483	485	
夕食	和風ハンバーグ ジャーマンポテト カラフルサラダ 吸物・デザート	鶏肉南蛮漬け 南瓜煮 焼茄子 吸物・デザート	とんみそ さばピリカラ照焼き 春雨中華和え 吸物・デザート	ミックスグリル 揚げたこ焼き 冬瓜煮 味噌汁・デザート	ホキ野菜あんかけ 法れん草浸し ひじき豆 味噌汁・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
	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g
		769	614	748	723	382	

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
	2963	77.6	72.1	11.0	9.6	2710	80.9	65.1	9.0	5.8	3240	97.5	73.2	9.6	8.6	2951	96.2	77.7	11.2	12.0	2716	89.6	42.5	9.2	11.3	741	17.5	11.8	2.2	1.6

※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

**uniserv** 株式会社 魚国総本社