

WEEKLY MENU

	3月28日 月		3月29日 火		3月30日 水		3月31日 木		4月1日 金		4月2日 土		4月3日 日				
朝食													納豆				
													金平ごぼう				
													パン・ドリンク				
	エネルギー Kcal	塩分 g	207	3.1													
昼食													春野菜のスープパスタ				
													コーンコロッセ				
													デザート				
	エネルギー Kcal	塩分 g	762	3.0													
夕食													豚肉塩だれ炒め		新入寮生歓迎夕食 ハンバーグ(たいめいけん)		
													シューマイ		サーモンサラダ		
													鶏と春雨中華和え		ホタテクリームコロッセ		
													味噌汁・デザート		コンソメスープ・デザート		
	エネルギー Kcal	塩分 g	889	602.0	879												

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
		1387	39.3	52.1	3.5	6.2	3342	81.7	82.9	10.0	9.2														

※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

	4月4日 月	4月5日 火	4月6日 水	4月7日 木	4月8日 金	4月9日 土	4月10日 日
朝食	まぐろフレーク	ウインナーオムレツ	ハムカツ	厚焼玉子	ウインナー	🍷 おまかせ	🍷 おまかせ
	かぼちゃコロッケ	スマイルポテト	スパサラダ	大根さっぱりサラダ	マカロニサラダ		
	パン・ドリンク						
	エネルギー Kcal 塩分 g 275 3.6	エネルギー Kcal 塩分 g 243 2.3	エネルギー Kcal 塩分 g 273 2.1	エネルギー Kcal 塩分 g 293 4.1	エネルギー Kcal 塩分 g 320 2.4	エネルギー Kcal 塩分 g 241 2.7	エネルギー Kcal 塩分 g 228 2.8
昼食	きつねうどん	牛丼	オムライス	醤油ラーメン	エビバーガー	🍷 鶏肉ハニーマスタード焼	🍷 高菜チャーハン
	いか天ぷら	冷奴	牛肉コロッケ	もやし中華和え	ポテト	南瓜サラダ	シューマイ
	若布ごはん	味噌汁	コンソメスープ		野菜スープ	味噌汁	中華スープ
	エネルギー Kcal 塩分 g 550 6.4	エネルギー Kcal 塩分 g 438 3.6	エネルギー Kcal 塩分 g 647 3.4	エネルギー Kcal 塩分 g 522 8.5	エネルギー Kcal 塩分 g 655 3.5	エネルギー Kcal 塩分 g 456 2.6	エネルギー Kcal 塩分 g 380 4.1
夕食	ビビンバ丼	鶏肉レモン揚げ	ダッカルビ	サーモンフライ	🍷 鶏肉おろしソースかけ	🍷 メカジキ煮つけ	🍷 油淋鶏
	筍土佐煮	いかマリネ	鯖ごま風味焼き	肉じゃが	さば香味焼き	豚肉春野菜和風炒め	春巻
	大根サラダ	茄子の煮びたし	ブロッコリーサラダ	胡瓜酢の物	菜の花お浸し	オクラポン酢和え	春雨中華和え
	味噌汁・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	味噌汁・デザート	デザート	味噌汁
エネルギー Kcal 塩分 g 539 4.1	エネルギー Kcal 塩分 g 700 3.3	エネルギー Kcal 塩分 g 664 4.5	エネルギー Kcal 塩分 g 776 4.0	エネルギー Kcal 塩分 g 529 4.5	エネルギー Kcal 塩分 g 490 4.9	エネルギー Kcal 塩分 g 715 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	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
		2858	87.3	49.7	10.7	14.1	2875	89.5	81.0	9.8	9.2	3146	115.1	115.5	11.1	10.8	3078	101.3	92.2	11.3	10.0	2821	89.2	76.4	7.5	7.8	2679	85.4	55.7	9.5	10.2	2817	85.7	71.8	10.3

※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

	4月11日 月	4月12日 火	4月13日 水	4月14日 木	4月15日 金	4月16日 土	4月17日 日
朝食	食券 おまかせ	畑のお肉	ウィンナー	温泉玉子	肉団子	食券 おまかせ	食券 おまかせ
		ポテトサラダ	ヨーグルト	納豆	ツナマヨネーズ		
	パン・ドリンク						
	エネルギー Kcal 塩分 g 333 3.0	エネルギー Kcal 塩分 g 298 3.1	エネルギー Kcal 塩分 g 320 3.3	エネルギー Kcal 塩分 g 258 3.6	エネルギー Kcal 塩分 g 395 3.1	エネルギー Kcal 塩分 g 173 3.5	エネルギー Kcal 塩分 g 208 3.0
昼食	焼肉サラダ	白身フライタルタルソース	かき揚げうどん	ハヤシライス	鮭高菜チャーハン	食券 焼きうどん	食券 チキンカツ
	じゃが芋うま塩炒め	スナップエンドウサラダ	青糸昆布と生揚げ	コーンサラダ	餃子	竹輪磯辺揚げ	南瓜サラダ
	味噌汁	味噌汁	若布ごはん		中華スープ	味噌汁	味噌汁
	エネルギー Kcal 塩分 g 502 4.2	エネルギー Kcal 塩分 g 474 2.9	エネルギー Kcal 塩分 g 569 7.1	エネルギー Kcal 塩分 g 604 3.7	エネルギー Kcal 塩分 g 414 5.7	エネルギー Kcal 塩分 g 547 3.6	エネルギー Kcal 塩分 g 598 2.4
夕食	ちゃんこ鍋	カレーライス	飛騨牛コロッケ	鶏肉黒酢あん	食券 豚肉 おろしステーキ	食券 タンドリーチキン	食券 魚天ぷら蒲焼たれ
	蓮根はさみ揚げ	エビフライ	小松菜菜種和え	シーフードサラダ	鯖味噌煮	ジャーマンポテト	じゃが芋煮
	南瓜煮付け	生野菜	マカロニサラダ	冷奴	ゆで野菜サラダ	シーザーサラダ	スナップエンドウサラダ
	デザート	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	味噌汁・デザート
エネルギー Kcal 塩分 g 878 4.6	エネルギー Kcal 塩分 g 708 5.7	エネルギー Kcal 塩分 g 390 2.4	エネルギー Kcal 塩分 g 672 3.9	エネルギー Kcal 塩分 g 782 6.5	エネルギー Kcal 塩分 g 651 4.9	エネルギー Kcal 塩分 g 519 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	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					
	3207	95.5	95.8	10.8	11.8	2974	82.8	71.4	8.8	11.7	2773	62.2	52.0	10.3	12.8	3028	100.3	75.5	11.1	11.2	3085	106.5	88.1	10.6	15.3	2865	83.9	56.5	8.8	12.0	2819	80.7	66.7	8.4	8.9

※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

	4月18日 月		4月19日 火		4月20日 水		4月21日 木		4月22日 金		4月23日 土		4月24日 日	
朝食	食券 おまかせ		鮭フレーク		コーングラタン		ベーコンエッグ		玉ねぎ天		食券 おまかせ		食券 おまかせ	
			バターコーンコロッセ		ごぼうサラダ		味噌汁		スパゲティーサラダ					
	パン・ドリンク		パン・ドリンク		パン・ドリンク		パン・ドリンク		パン・ドリンク		パン・ドリンク		パン・ドリンク	
	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
239	3.0	303	3.7	245	2.4	495	3.6	314	2.7	182	3.0	266	2.8	
昼食	カレーうどん		マヨ唐井		五目ごはん		汁なし担々麺		カツとじ煮		食券 八宝菜		食券 すきやき丼	
	切干大根サラダ		まめまめサラダ		鯖照焼き		胡瓜ナムル		菜の花白和え		春巻		じゃこおろし	
			味噌汁		吸物				味噌汁		吸物		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
629	4.2	504	3.1	347	6.0	709	6.3	550	2.7	540	6.5	364	3.8	
夕食	豚しゃぶサラダ		クリームシチュー		焼チキンゆずこしょう風味		カルビ焼肉		食券 鶏肉梅香味焼き		食券 鮭香味焼き		食券 鯖煮つけ	
	チキンナゲット		コロッセ		大根ベーコン煮		金平ごぼう		牛肉じゃが		豚肉甘辛炒め		チキン南蛮タルタル	
	筑前煮		生野菜		ポテトサラダ		タラモサラダ		ヘルシーサラダ		きぬさやお浸し		茄子お浸し	
	味噌汁・デザート		デザート		スープ・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	
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	
716	4.9	801	0.6	600	2.4	678	4.2	656	4.2	894	6.2	851	5.6	

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					
		3078	82.7	71.7	10.6	12.1	2901	95.0	64.5	14.0	13.4	2686	80.5	63.4	8.2	10.8	3207	97.0	84.5	9.3	13.6	3014	86.3	71.4	9.6	9.6	3110	92.7	83.0	103.0	15.7	2975	108.6	73.4	10.9

※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

	4月25日 月	4月26日 火	4月27日 水	4月28日 木	4月29日 金	4月30日 土	5月1日 日
朝食	食券 おまかせ	金平ごぼう	ウィンナー	南瓜コロケ			
		納豆	ヨーグルト	まぐろフレーク			
	パン・ドリンク	パン・ドリンク	パン・ドリンク	パン・ドリンク			
	エネルギー Kcal 塩分 g						
	229 3.2	169 2.6	292 2.8	275 3.6			
昼食	ちらし寿司	ちゃんぽん麺	鶏肉照り焼き	玉子とじうどん			
	揚げ出し豆腐	いんげん酢味噌和え	茄子の揚げ煮	ひじき煮付け			
	吸物		味噌汁	デザート			
	エネルギー Kcal 塩分 g						
	398 5.5	489 5.5	460 3.3	591 4.7			
夕食	麻婆飯	ハンバーグ	麦飯とろろごはん	食券 カレーライス			
	蓮根はさみ揚げ	がんも煮	鮭ホイル焼き	おまかせコロケ			
	南瓜煮付け	グリーンサラダ	温泉玉子	おまかせサラダ			
	中華スープ・デザート	味噌汁・デザート	味噌汁・デザート	デザート			
エネルギー Kcal 塩分 g							
	791 8.4	809 4.2	624 3.8	744 4.3			

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
	2912	82.7	69.9	11.9	17.1	2961	74.9	64.5	9.3	12.3	2870	97.1	64.4	9.4	9.9	3104	77.9	66.3	12.9	12.6										

※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