

WEEKLY MENU

	5月30日 月		5月31日 火		6月1日 水		6月2日 木		6月3日 金		6月4日 土		6月5日 日	
朝食	🍷 おまかせ		肉団子		ウインナー		温泉玉子		スクランブルエッグ		🍷 おまかせ		🍷 おまかせ	
			納豆		ポテトサラダ		南瓜コロッケ		スパナポリ					
	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										
	159	2.6	249	2.3	312	2.6	363	3.5	196	2.5	208	1.9	262	3.1
昼食	さっぱりちらし寿司		冷やしうどん		ダッカルビ		白身フライみそだれ		担々麺		🍷 マヨ唐丼		🍷 焼肉	
	オニオンライス		竹輪磯辺揚げ		チンゲン菜和え物		ビーフン和え物		シューマイ		大根サラダ		コロッケ	
	吸物				味噌汁		味噌汁				味噌汁		コンソメスープ	
	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g										
317	3.2	536	5.9	493	3.8	462	3.1	797	9.5	478	3.2	497	3.6	
夕食	鯖味噌煮		チキンステーキ葱ソース		カレーライス		親子丼		🍷 鶏スパイシー唐揚げ		🍷 魚のフライ		🍷 鶏肉ホイル焼き	
	肉じゃが		白身魚南蛮漬け		アメリカンドッグ		ひじき煮		蓮根土佐煮		南瓜煮		茄子みそかけ	
	なす揚げ煮		きんぴらごぼう		ツナサラダ		胡瓜酢の物		中華和え		法蓮草ごま和え		ごま和え	
	味噌汁・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		吸物・デザート	
エネルギー Kcal	塩分 g													
619	4.2	635	3.1	902	6.4	628	5.2	665	3.8	499	3.0	558	5.3	

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					
		2589	77.9	47.4	10.0	10.0	2914	94.8	58.4	9.5	11.3	3201	104.5	95.2	11.2	12.8	2947	102.7	59.5	12.0	11.8	3152	99.6	63.3	8.6	15.8	2679	86.1	58.3	9.1	8.1	3811	79.3	66.0	8.5

※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6日 月	6月7日 火	6月8日 水	6月9日 木	6月10日 金	6月11日 土	6月12日 日
朝食	🍷 おまかせ	ハムカツ マカロニサラダ	ミニハンバーグ ポテトサラダ	厚焼き玉子 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						
	エネルギー Kcal 塩分 g						
	257 2.5	316 2.7	300 2.1	241 3.9	204 1.8	197 3.1	197 3.1
昼食	カレーピラフ	とり天丼	豚肉生姜炒め丼	皿うどん	味噌カツ丼	🍷 かつねうどん	🍷 チャーハン
	ビーンズサラダ	ブロッコリーおかか和え	ハリハリサラダ	春巻	法れん草ごま和え	天ぷら	鶏肉唐揚げ
	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁		吸物		中華スープ
	エネルギー Kcal 塩分 g						
437 2.7	508 5.2	459 3.7	832 4.8	521 2.7	569 5.2	463 4.6	
夕食	ヤンニョムチキン	豚しゃぶごまドレ	鶏肉黒酢あん	和風ハンバーグ	🍷 カレーライス	🍷 鶏肉柚子胡椒焼き	🍷 大根と豚肉煮つけ
	シューマイ	カレーコロケ	がんも煮	ジャーマンポテト	トッピング	白身魚フライ	鮭マリネ
	大根サラダ	ツナオクラ	胡瓜昆布和え	エッグサラダ	サラダ	サラダ	和え物
	吸物・デザート	味噌汁・デザート	味噌汁・デザート	吸物・デザート	デザート	吸物・デザート	吸物・デザート
エネルギー Kcal 塩分 g							
757 3.3	907 2.9	658 4.8	583 2.7	637 2.8	576 3.1	863 4.8	

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
		2945	101.5	72.6	8.0	8.5	3225	89.8	109.6	8.6	10.8	2879	86.9	62.2	9.6	10.6	3150	89.4	78.8	12.1	11.4	2923	67.4	65.0	8.9	7.9	2836	79.4	48.5	8.3	11.4	3017	86.7	92.1	10.5

※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

	6月13日 月	6月14日 火	6月15日 水	6月16日 木	6月17日 金	6月18日 土	6月19日 日
朝食	食券 おまかせ	まぐろフレーク バターコーンコロッセ	ゆでたまご 煮豆	ツナマヨ 玉ねぎ天	チキンナゲット 納豆	食券 おまかせ	食券 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 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
	255 3.1	297 3.9	263 2.6	241 3.9	299 2.7	197 3.1	197 3.1
昼食	メンチカツ	ビビンバ丼	塩ラーメン	エビカツフライ	肉うどん	食券 焼きそば	食券 チキंगाーリックソテー
	蓮根サラダ	ブロッコリー中華和え	揚餃子	大根ベーコン煮	竹輪天ぷら	餃子	野菜サラダ
	味噌汁	若布スープ	若布ごはん	吸物		中華スープ	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	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
531 3.1	390 2.9	580 8.0	453 3.6	660 1.6	469 3.4	502 2.3	
夕食	鶏肉の梅風味焼き	麦飯とろろご飯	さばみりん漬焼き	ハヤシライス	食券 鮭マスタード焼	食券 黒毛和牛コロッセ	食券 カルビ焼肉
	魚煮つけ	豚天お好みソース	筑前煮	トッピング	コロッセ	法れん草ソテー	煮物
	切干大根煮	金平ごぼう	小松菜和え物	サラダ	青菜と揚げの炒め煮	和え物	サラダ
	汁物・デザート	味噌汁・デザート	吸物・デザート	デザート	味噌汁・デザート	吸物・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	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	
635 5.4	836 3.1	534 2.5	802 5.2	651 3.7	474 2.7	541 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	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					
		2915	85.2	62.5	13.1	11.6	3017	100.3	73.6	13.7	9.9	2871	90.3	45.2	10.7	13.1	2984	86.2	78.5	11.0	11.2	3104	97.4	74.3	10.0	8.0	2634	66.4	48.3	10.0	9.2	2734	93.9	57.0	9.8

※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

WEEKLY MENU

	6月20日 月	6月21日 火	6月22日 水	6月23日 木	6月24日 金	6月25日 土	6月26日 日
朝食	食券 おまかせ	ベーコンエッグ ミニポテト	さっぱり大根 アメリカンドッグ	オムレツ ヨーグルト	焼きそば コロッセ	食券 おまかせ	食券 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 塩分 g 228 3.9	エネルギー Kcal 塩分 g 432 3.1	エネルギー Kcal 塩分 g 265 3.1	エネルギー Kcal 塩分 g 266 2.4	エネルギー Kcal 塩分 g 369 2.8	エネルギー Kcal 塩分 g 159 2.6	エネルギー Kcal 塩分 g 159 2.6
昼食	和風オムライス	冷やし中華	ジャンバラヤ	とんかつ	三色丼	食券 かき揚げうどん	食券 ミックスフライ
	チーズサラダ	大学芋	コーンサラダ	マカロニサラダ	山芋短冊揚げ	和え物	サラダ
	コンソメスープ		コンソメスープ	スープ	味噌汁		味噌汁
	エネルギー Kcal 塩分 g 354 2.2	エネルギー Kcal 塩分 g 726 2.0	エネルギー Kcal 塩分 g 339 2.8	エネルギー Kcal 塩分 g 535 3.7	エネルギー Kcal 塩分 g 424 5.1	エネルギー Kcal 塩分 g 530 3.2	エネルギー Kcal 塩分 g 720 3.8
夕食	鶏肉さっぱり煮	牛丼	鶏肉南蛮漬け	鮭ホイル焼き	食券 豚肉キムチ炒め	食券 ハンバーグ	食券 ビーフシチュー
	厚揚げ味噌かけ	ひじき豆	糸昆布煮	大根そぼろ煮	おまかせフライ	野菜ソテー	コロッセ
	ブロッカリサラダ	生野菜	オクラあえ物	インゲンごま和え	おまかせあえ物	おまかせサラダ	サラダ
	汁物・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	デザート
	エネルギー Kcal 塩分 g 767 3.2	エネルギー Kcal 塩分 g 796 4.6	エネルギー Kcal 塩分 g 583 3.1	エネルギー Kcal 塩分 g 446 4.2	エネルギー Kcal 塩分 g 967 2.9	エネルギー Kcal 塩分 g 1063 3.0	エネルギー Kcal 塩分 g 747 1.3

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	エネルギー	蛋白質	脂質	鉄	塩分
		2834	94.1	70.7	9.3	9.3	3448	98.3	88.7	13.3	9.7	2681	78.7	55.6	10.5	9.0	2741	84.5	53.1	9.1	10.3	3254	88.0	101.1	9.7	10.8	3246	76.8	79.4	8.6	8.8	3120	87.8	74.5	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