

D食券

## WEEKLY MENU

A食券

B食券

C食券

	8月1日 月		8月2日 火		8月3日 水		8月4日 木		8月5日 金		8月6日 土		8月7日 日	
朝食	食券 おまかせ			玉子焼き		オムレツ		ミートボール		コーングラタン		食券 おまかせ	食券 おまかせ	
				鮭フレーク		きんぴら蓮根		大根さっぱりサラダ		ひじき煮				
	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	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
244	2.4	265	4.0	256	3.4	274	3.7	231	2.7	290	2.7	268	3.1	
昼食	とんこつ醤油ラーメン		チキンカツ		中華かつ丼		冷やし中華		ちらし寿司		食券 とり天丼	食券 チャーハン		
	春巻		切干大根サラダ		ごぼうサラダ		みついもポテト		冷奴		玉子豆腐		揚げタコ焼き	
			味噌汁		スープ				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
693	6.7	533	3.5	557	2.7	857	3.4	421	6.0	531	5.1	512	3.5	
夕食	和風ハンバーグ		ポークソテーオニオンソース		鶏肉の唐揚げ		サバ塩焼き		食券 飛騨牛コロッケ	食券 カレーライス		食券 牛カルビ焼肉		
	ジャーマンポテト		南瓜煮		ポークビーンズ		ヘルシーサラダ		高野玉子とじ		おまかせフライ		焼きそば	
	トマトと胡瓜のサラダ		オクラおろし和え		海藻サラダ		竹輪天ぷら		ブロッコリーサラダ		ツナサラダ		キャベツあえ物	
	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		吸物・デザート		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	
783	1.6	802	2.3	731	6.0	701	3.6	382	3.0	868	6.2	797	7.6	

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	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					
		3214	89.0	79.9	9.6	10.7	3094	87.7	82.5	8.7	9.8	3038	80.1	74.4	8.9	12.1	3326	88.8	78.3	10.9	10.7	2528	74.7	45.7	11.0	11.7	3183	90.7	91.0	10.1	14.0	3071	96.0	76.0	12.5

※各食エネルギー：ごはんを含みません。

※合計栄養価：フリードリンクやバイキングを含みません。(ごはん量368g)

※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

D食券

# WEEKLY MENU

	8月8日 月	8月9日 火	8月10日 水	8月11日 木	8月12日 金	8月13日 土	8月14日 日
朝食	<b>おまかせ</b> <small>食券</small>	南瓜コロッケ					
		マカロニサラダ					
	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					
	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
	304   3.2	348   3.1	405   2.9	306   2.9	269   2.5	159   2.6	159   2.6
昼食	きつねうどん						
	いか天						
	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
	612   6.4	510   1.5	704   4.9	370   3.6	400   2.2	603   3.7	394   2.0
夕食	鶏肉南蛮漬け						
	ナムル						
	揚げじゃが中華風						
	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
	769   3.9	602   5.0	628   4.2	870   6.5	758   5.7	355   2.4	664   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	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
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
	3179	96.4	68.9	10.2	13.5	846	16.9	19.1	3.0	3.1																				

※各食エネルギー：主食を含みません。

※合計栄養価：フリードリンクやバイキングを含みません。(ごはん量368g)

※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