

WEEKLY MENU

A食券

B食券

C食券

	9月26日 月	9月27日 火	9月28日 水	9月29日 木	9月30日 金	10月1日 土	10月2日 日					
朝食					ミニハンバーグ	おまかせ	おまかせ					
					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					
	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				
					292	2.7	159	2.6	153	2.6		
昼食					白身魚フライ	チャーハン	ジャージャー飯					
					肉じゃが							
					味噌汁	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		
					522	3.1	570	2.8	503	4.0		
夕食				グリルチキン	鶏肉みぞれかけ	スタミナ焼肉	豚しゃぶごまドレ					
				焼き栗コロッケ								
				昆布和え	おまかせサラダ	和え物	焼ギョーザ					
				吸物・デザート	吸物・デザート	味噌汁・デザート	中華スープ・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			
					792	3.6	607	3.5	553	2.9	826	2.5

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	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
												1290	44.8	38.1	3.6	3.6	2915	86.6	60.4	12.0	9.3	2776	97.0	69.5	10.6	8.3	2982	78.3	83.0	10.2

※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

A食券

B食券

C食券

	10月3日 月	10月4日 火	10月5日 水	10月6日 木	10月7日 金	10月8日 土	10月9日 日
朝食	食券 おまかせ	厚焼玉子 納豆	チキンナゲット スパサラダ	温泉玉子 ポテトサラダ	畑のお肉 オムレツ	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
	266 2.7	239 2.6	395 2.1	306 2.9	262 3.0	178 2.6	207 2.3
昼食	麻婆丼 春巻 中華スープ	とんかつ 法蓮草ごま和え 吸物	メンチカツ 春雨中華和え 味噌汁	とんこつ醤油ラーメン 揚げギョーザ 若布ごはん	豚肉甘辛炒め チンゲン菜和え物 若布スープ	食券 ささみしそ巻きフライ マカロニサラダ 味噌汁	食券 豚肉生姜焼き おまかせサラダ 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
	670 6.4	455 2.5	413 2.7	544 7.1	688 3.7	558 2.8	438 4.1
	夕食	ホキ香草焼き 茄子揚げ煮 南瓜サラダ 吸物・デザート	八宝菜 肉団子 中華和え 中華スープ・デザート	鮭の親子丼 がんも煮 白菜おかか和え 吸物・デザート	照焼チキン きんぴらごぼう 水菜のサラダ 味噌汁・デザート	食券 さんま塩焼き 玉子豆腐 おまかせ 豚汁	食券 チンジャオロース 里芋味噌 豆腐サラダ 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
688 5.2		625 6.1	449 5.2	698 4.9	852 3.4	633 5.6	823 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	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					
		3100	90.6	78.5	13.0	13.4	2813	78.0	54.7	13.7	11.2	2751	87.5	63.5	9.3	10.0	3002	87.9	55.4	10.6	13.8	3296	97.5	1009.3	10.2	10.1	2863	86.7	55.4	11.6	11.0	2962	92.4	74.8	10.6

※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

D食券

WEEKLY MENU

A食券

B食券

C食券

	10月10日 月	10月11日 火	10月12日 水	10月13日 木	10月14日 金	10月15日 土	10月16日 日
朝食	食券 おまかせ	小松菜おひたし ミニアメリカンドッグ	まぐろフレーク 玉ねぎ天	ウインナー 中華サラダ	ミートボール 切干大根煮	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
	178 2.6	194 1.8	279 3.0	276 2.4	340 2.5	207 2.3	178 2.6
昼食	タンダーチキン ブロッコリーあえ物 味噌汁	玉子とじうどん 竹輪磯辺揚げ	えびピラフ コロッケ ミネストローネ	とんかつ 法蓮草ナムル 味噌汁	三色丼 ひじきサラダ 味噌汁	食券 かき揚げうどん 和え物	食券 マヨカラ丼 おまかせ 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
	613 2.6	695 5.3	572 3.3	465 2.2	450 5.6	639 5.6	458 1.9
	夕食	ヒレカツ 青菜昆布煮 ごぼうサラダ 味噌汁・デザート	ポークチャップ ポテトサラダ 蓮根きんぴら コンソメ・デザート	すき焼き風煮 南瓜コロッケ 温泉玉子 吸物・デザート	鶏肉柚子胡椒焼き ふろふき大根 さつま芋サラダ 吸物・デザート	食券 鯖みりん漬焼き 肉じゃが インゲンごま和え 吸物・デザート	食券 鶏肉パン粉焼き マカロニサラダ ロールキャベツ 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
712 4.6		774 3.7	757 3.7	655 4.3	632 3.5	632 3.5	942 4.4

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					
		2997	94.7	79.7	11.2	9.8	3157	87.4	73.3	10.6	10.8	3102	107.3	72.3	14.2	10.0	2890	78.8	66.7	8.3	8.9	2972	83.2	59.8	10.3	11.4	2972	83.2	59.8	10.3	11.4	3072	77.3	104.9	9.9

※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


 株式会社 魚国総本社

D食券

W E E K L Y M E N U

A食券

B食券

C食券


D食券

	10月17日 月	10月18日 火	10月19日 水	10月20日 木	10月21日 金	10月22日 土	10月23日 日
朝食	食券 おまかせ	温泉玉子	コーングラタン	オムレツ	食券 おまかせ	食券 おまかせ	食券 おまかせ
		バターコーンコロッケ	金平ごぼう	鮭フレーク			
	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 178 2.6	エネルギー Kcal 塩分 g 327 2.1	エネルギー Kcal 塩分 g 224 2.1	エネルギー Kcal 塩分 g 208 3.0	エネルギー Kcal 塩分 g 221 3.4	エネルギー Kcal 塩分 g 331 2.1	エネルギー Kcal 塩分 g 204 2.4
昼食	ポークソテー	キムチチゲラーメン	マヨたまフライ	親子丼	食券 ホキフライ	食券 ハヤシライス	食券 炒飯
	チンゲン菜和え物	シューマイ	えんどうおかかあえ	オクラあえ物	エッグサラダ	おまかせサラダ	おまかせ揚げ物
	味噌汁		スープ	味噌汁	味噌汁		スープ
	エネルギー Kcal 塩分 g 435 2.2	エネルギー Kcal 塩分 g 626 7.1	エネルギー Kcal 塩分 g 519 2.7	エネルギー Kcal 塩分 g 480 3.8	エネルギー Kcal 塩分 g 589 2.6	エネルギー Kcal 塩分 g 485 3.8	エネルギー Kcal 塩分 g 440 4.2
夕食	チキン南蛮	さわら七味焼き	ゆで豚ゴマダレ	食券 カニクリームコロッケ	食券 照りマヨハンバーグ	食券 回鍋肉	食券 豚ピリ辛焼肉
	南瓜煮	ミニ天ぷら	ひじきサラダ	茄子揚げ煮	こんにゃくきんぴら	おまかせ	ごまあえ
	冷奴	切干大根サラダ	揚げギョーザ	白菜あえ物	昆布和え	おまかせ	煮物
	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	吸物・デザート	味噌汁・デザート
エネルギー Kcal 塩分 g 1001 5.5	エネルギー Kcal 塩分 g 513 3.6	エネルギー Kcal 塩分 g 875 1.7	エネルギー Kcal 塩分 g 733 4.8	エネルギー Kcal 塩分 g 724 4.4	エネルギー Kcal 塩分 g 634 3.4	エネルギー Kcal 塩分 g 835 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	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					
		3108	98.2	91.0	10.6	10.3	2960	81.2	55.5	9.8	12.8	3112	87.6	92.9	11.7	6.5	2915	89.5	64.4	10.4	11.6	3028	91.1	73.7	10.7	10.4	2944	74.3	81.8	8.9	9.3	2973	75.8	89.6	9.7

※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
 株式会社 魚国総本社

E食券

WEEKLY MENU

A食券

B食券

C食券

D食券

	10月24日 月	10月25日 火	10月26日 水	10月27日 木	10月28日 金	10月29日 土	10月30日 日																											
朝食	食券 おまかせ	ベーコンエッグ ヨーグルト	ミニアメリカンドッグ お浸し	納豆 まぐろフレーク	食券 おまかせ	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																											
	207 2.3	303 2.1	190 1.9	167 1.8	248 2.4	178 2.6	178 2.6																											
昼食	エビカツ ほうれん草あえ物 吸物	豚肉生姜炒め ひじき煮 味噌汁	ミートスパゲティ 野菜サラダ	チンジャオロース 小松菜おひたし 味噌汁	食券 メンチカツ 春雨サラダ 味噌汁	食券 オムライス サラダ スープ	食券 牛丼 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																											
	431 3.4	467 5.4	745 4.0	431 3.6	555 4.3	325 1.7	558 4.3																											
	夕食	麻婆豆腐 餃子フライ 中華和え 汁物・デザート	とり天丼 こんにゃくピリ辛炒め ポテトサラダ 味噌汁・デザート	パンプキンシチュー ハムカツ ブロッコリーあえ物 コンソメスープ・デザート	食券 ハヤシライス おまかせ揚げ物 サラダ デザート	食券 鯖味噌煮 玉子焼き お浸し 汁・デザート	食券 おでん 串カツ ごま和え 汁・デザート	食券 ポークソテー 焼き茄子 おまかせ揚げ物 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																											
708 4.6		768 6.4	984 3.7	848 6.1	572 5.1	660 7.0	619 2.2																											
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	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				
	2840	79.6	62.8	12.5	10.3	3032	98.3	79.8	11.3	13.9	3413	79.7	84.8	11.5	9.6	2940	85.8	78.3	11.7	11.5	2869	88.4	61.4	10.7	11.8	2657	91.4	35.4	11.3	13.9	2849	95.2	67.1	12.2

※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