

WEEKLY MENU

	4月24日 月		4月25日 火		4月26日 水		4月27日 木		4月28日 金		4月29日 土		4月30日 日												
朝食	ごぼうこんにゃく		コーングラタン		アメリカンドッグ		ウインナー		ひじき煮																
	ミニハンバーグ		南瓜サラダ		ツナマヨオムレツ		ジャーマンポテト		つくね串																
	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																					
175	1.5	252	1.6	256	1.9	223	1.8	241	2.3																
昼食	鶏肉照焼		豚肉生姜炒め		ミートスパゲティ		チンジャオロースー		サバみりん焼		4/28夕～ 5/7昼 まで閉寮														
	竹の子おかか煮		冷奴		ブロッコリー和え物		杏仁寒天		玉子豆腐																
	スープ		吸物		ヨーグルト		かき玉汁		味噌汁																
	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g																					
510	4.9	515	4.4	843	4.4	430	3.1	599	3.1																
夕食	麻婆豆腐		えびかつ		カレーライス		塩麴おろしハンバーグ																		
	切干大根サラダ		ほうれん草ごま和え		ポテトチーズもち		白菜昆布和え																		
	揚げ餃子		こんにゃく炒め煮		サラダバイキング		蓮根金平																		
	中華スープ・デザート		味噌汁・デザート		焼きプリン		味噌汁・デザート																		
エネルギー Kcal	塩分 g																								
637	2.5	607	3.3	838	4.6	733	5.5																		
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
	2816	88.8	62.7	9.4	8.9	2868	88.6	70.5	10.1	9.3	3431	87.6	96.7	12.0	10.9	2880	89.6	66.6	10.7	10.4	840	70.7	65.2	8.9	6.5

※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