

WEEKLY MENU

	5月29日 月	5月30日 火	5月31日 水	6月1日 木	6月2日 金	6月3日 土	6月4日 日
朝食	スクランブルエッグ	厚焼き玉子	ミートオムレツ	ポテトサラダ	ひじき煮	おまかせ	おまかせ
	ポテトフライ	鮭塩焼	ナポリタン	チキンナゲット	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						
	352 2.4	199 2.1	259 2.1	334 2.2	242 2.6		
昼食	麻婆豆腐	茹で豚ピリ辛ソース	チキンピカタ	パイタンラーメン	豚肉甘辛炒め	ささみしそ巻フライ	豚肉生姜焼
	唐揚&シューマイ	ほうれん草ごま和え	野菜サラダ	コロケ	チンゲン菜和え物	マカロニサラダ	蓮根おかか和え
	玉子スープ	吸い物	コンソメスープ	キムチ・ジョア	味噌汁	味噌汁	味噌汁
	エネルギー Kcal 塩分 g						
	747 3.9	489 3.5	547 2.2	770 7.0	712 4.9	575 2.5	418 4.7
夕食	照焼チキン	鯖醤油焼き	アジフライ	トンテキ	鮭七味焼き	チンジャオロースー	ビーフシチュー
	金平牛蒡	厚揚げそぼろあん	肉団子	茄子お浸し	玉子豆腐	里芋田楽	野菜サラダ
	水菜サラダ	春雨酢の物	とろろ	南瓜サラダ	春巻	豆腐サラダ	エビミックスフライ
	味噌汁・デザート	味噌汁・デザート	味噌汁・デザート	吸物・デザート	豚汁・デザート	スープ・デザート	スープ・デザート
エネルギー Kcal 塩分 g							
	652 4.7	530 5.9	512 2.1	779 3.9	611 4.5	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						
	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					
		3245	107.1	104.5	11.2	11.0	2712	95.5	55.7	10.6	11.5	2812	88.3	60.3	9.3	6.4	3377	96.1	85.3	8.9	13.1	3059	99.1	82.2	10.9	12.0	2878	87.7	57.3	11.7	10.7	2940	89.2	71.8	10.7

※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