

# WEEKLY MENU

	3月28日 月		3月29日 火		3月30日 水		3月31日 木		4月1日 金		4月2日 土		4月3日 日				
朝食													納豆				
													金平ごぼう				
													パン・ドリンク				
	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	3.1	
昼食													春野菜のスープパスタ				
													コーンコロッセ				
													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	762	3.0	
夕食													豚肉塩だれ炒め		新入寮生歓迎夕食 ハンバーグ(たいめいけん)		
													シューマイ		サーモンサラダ		
													鶏と春雨中華和え		ホタテクリームコロッセ		
													味噌汁・デザート		コンソメスープ・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	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	889	602.0	879

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
																	1387	39.3	52.1	3.5	6.2	3342	81.7	82.9	10.0	9.2				

※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

	4月4日 月	4月5日 火	4月6日 水	4月7日 木	4月8日 金	4月9日 土	4月10日 日
朝食	まぐろフレーク	ウインナーオムレツ	ハムカツ	厚焼玉子	ウインナー	食券 おまかせ	食券 おまかせ
	かぼちゃコロッケ	スマイルポテト	スパサラダ	大根さっぱりサラダ	マカロニサラダ		
	パン・ドリンク	パン・ドリンク	パン・ドリンク	パン・ドリンク	パン・ドリンク	パン・ドリンク	パン・ドリンク
	エネルギー Kcal 塩分 g 275 3.6	エネルギー Kcal 塩分 g 243 2.3	エネルギー Kcal 塩分 g 273 2.1	エネルギー Kcal 塩分 g 293 4.1	エネルギー Kcal 塩分 g 320 2.4	エネルギー Kcal 塩分 g 241 2.7	エネルギー Kcal 塩分 g 228 2.8
昼食	きつねうどん	牛丼	オムライス	醤油ラーメン	エビバーガー	食券 鶏肉ハニーマスタード焼	食券 高菜チャーハン
	いか天ぷら	冷奴	牛肉コロッケ	もやし中華和え	ポテト	南瓜サラダ	シューマイ
	若布ごはん	味噌汁	コンソメスープ		野菜スープ	味噌汁	中華スープ
	エネルギー Kcal 塩分 g 550 6.4	エネルギー Kcal 塩分 g 438 3.6	エネルギー Kcal 塩分 g 647 3.4	エネルギー Kcal 塩分 g 522 8.5	エネルギー Kcal 塩分 g 655 3.5	エネルギー Kcal 塩分 g 456 2.6	エネルギー Kcal 塩分 g 380 4.1
夕食	ビビンバ丼	鶏肉レモン揚げ	ダッカルビ	サーモンフライ	食券 鶏肉おろしソースかけ	食券 メカジキ煮つけ	食券 油淋鶏
	筍土佐煮	いかマリネ	鯖ごま風味焼き	肉じゃが	さば香味焼き	豚肉春野菜和風炒め	春巻
	大根サラダ	茄子の煮びたし	ブロッコリーサラダ	胡瓜酢の物	菜の花お浸し	オクラポン酢和え	春雨中華和え
	味噌汁・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	味噌汁・デザート	デザート	味噌汁
エネルギー Kcal 塩分 g 539 4.1	エネルギー Kcal 塩分 g 700 3.3	エネルギー Kcal 塩分 g 664 4.5	エネルギー Kcal 塩分 g 776 4.0	エネルギー Kcal 塩分 g 529 4.5	エネルギー Kcal 塩分 g 490 4.9	エネルギー Kcal 塩分 g 715 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
	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
		2858	87.3	49.7	10.7	14.1	2875	89.5	81.0	9.8	9.2	3146	115.1	115.5	11.1	10.8	3078	101.3	92.2	11.3	10.0	2821	89.2	76.4	7.5	7.8	2679	85.4	55.7	9.5	10.2	2817	85.7	71.8	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