

D食券

WEEKLY MENU

A食券

B食券

C食券

	6月27日 月	6月28日 火	6月29日 水	6月30日 木	7月1日 金	7月2日 土	7月3日 日
朝食	食券 おまかせ	玉子焼き 鮭フレーク	オムレツ きんぴら蓮根	ウインナー ごぼうこんにゃく	コーングラタン ひじき煮	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
	244 2.4	265 4.0	243 3.0	230 2.8	231 2.7	159 2.6	153 2.6
昼食	アジフライ&いかリング 春雨中華和え 味噌汁	もやしたっぷり味噌ラーメン 竹輪天ぷら	他人丼 ごぼうサラダ 味噌汁	肉団子酢豚風 大根梅和え 中華スープ	豚キムチ丼 チンゲン菜と竹輪煮 味噌汁	食券 チキンライス サラダ コンソメスープ	食券 焼きうどん 蓮根はさみ揚げ 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
	509 3.0	644 7.4	502 3.7	508 5.9	523 3.9	395 3.2	642 3.5
	夕食	棒棒鶏 赤魚煮 お浸し 吸物・デザート	チンジャオロース じゃが芋うま塩炒め トマトサラダ 吸物・デザート	カレーライス トッピング 生野菜サラダ デザート	ささみチーズフライ 南瓜煮 お浸し 味噌汁・デザート	食券 さばごま風味焼き おまかせサラダ おまかせ揚げ物 吸物・デザート	食券 ハンバーグ ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ 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
938 7.2		541 4.9	1092 6.6	463 4.2	527 3.1	816 3.9	718 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
	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					
		3185	154.0	72.1	10.3	12.6	2944	89.1	52.8	9.1	16.3	3331	95.6	94.0	12.2	13.3	2695	64.0	48.4	8.1	12.9	2775	85.2	63.5	11.1	9.7	2864	76.4	73.9	10.4	9.7	3013	72.1	74.0	9.6

※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


 株式会社 魚国総本社

D食券

WEEKLY MENU

A食券

B食券

C食券

	7月4日 月	7月5日 火	7月6日 水	7月7日 木	7月8日 金	7月9日 土	7月10日 日
朝食	食券 おまかせ	ウインナー マカロニサラダ	うずら串フライ 昆布豆	ウインナーオムレツ 小松菜お浸し	ゆでたまご 納豆	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 266 2.7	エネルギー Kcal 塩分 g 399 2.9	エネルギー Kcal 塩分 g 405 2.9	エネルギー Kcal 塩分 g 306 2.9	エネルギー Kcal 塩分 g 269 2.5	エネルギー Kcal 塩分 g 159 2.6	エネルギー Kcal 塩分 g 159 2.6
昼食	チキンカツ 切干大根サラダ 味噌汁	中華飯 たっぷりコーンコロッケ 中華スープ	ミートスパゲティ ひじきサラダ	回鍋肉丼 胡瓜キムチ和え かきたま汁	白身魚ラビコットソース 南瓜サラダ 味噌汁	食券 鶏肉唐揚げ ブロッコリーサラダ 味噌汁	食券 炒飯 餃子 中華スープ
	エネルギー Kcal 塩分 g 533 3.5	エネルギー Kcal 塩分 g 510 1.5	エネルギー Kcal 塩分 g 704 4.9	エネルギー Kcal 塩分 g 370 3.6	エネルギー Kcal 塩分 g 400 2.2	エネルギー Kcal 塩分 g 603 3.7	エネルギー Kcal 塩分 g 394 2.0
	夕食	サバ塩焼き 冬瓜そぼろあん 小松菜ごま和え 吸物・デザート	牛カルビ焼肉丼 冷奴 蓮根きんぴら 吸物・デザート	鶏肉味噌マヨ焼 高野豆腐玉子とじ えんどうおかかあえ 吸物・デザート	そうめん食べ放題 ヒレカツ じゃが芋ごまがらめ デザート	食券 ハヤシライス おまかせ揚げ物 おまかせサラダ デザート	食券 飛騨牛コロッケ 冷奴 煮物 味噌汁・デザート
エネルギー Kcal 塩分 g 496 4.0		エネルギー Kcal 塩分 g 602 5.0	エネルギー Kcal 塩分 g 628 4.2	エネルギー Kcal 塩分 g 870 6.5	エネルギー Kcal 塩分 g 758 5.7	エネルギー Kcal 塩分 g 355 2.4	エネルギー Kcal 塩分 g 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
	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					
		2789	81.3	52.7	10.7	10.2	3005	85.0	79.2	12.3	9.4	3231	99.2	70.2	14.0	12.0	3040	95.0	56.0	11.1	13.0	2921	86.9	82.4	9.2	10.4	2611	68.2	56.0	8.0	8.7	2711	65.6	69.1	8.6

※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


 株式会社 魚国総本社

D食券

WEEKLY MENU

A食券

B食券

C食券

	7月11日 月	7月12日 火	7月13日 水	7月14日 木	7月15日 金	7月16日 土	7月17日 日
朝食	食券 おまかせ	温泉玉子 金平ごぼう	ミートボール ポテトサラダ	スクランブルエッグ 大根さっぱりサラダ	鮭フレーク コーングラタン	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 276 1.8	エネルギー Kcal 塩分 g 298 2.8	エネルギー Kcal 塩分 g 311 2.5	エネルギー Kcal 塩分 g 247 3.5	エネルギー Kcal 塩分 g 204 3.2	エネルギー Kcal 塩分 g 159 2.6	エネルギー Kcal 塩分 g 159 2.6
昼食	麻婆飯 もやしナムル 中華スープ	鶏肉唐揚げ ブロッコリーツナ和え 味噌汁	豚丼 エッグサラダ 味噌汁	汁なし担々麺 揚げシューマイ	鶏しそ天ぷら 糸昆布炒め煮 吸物	食券 スパイタリアン 揚げ物	食券 チキン南蛮タルタル お浸し 味噌汁
	エネルギー Kcal 塩分 g 474 6.2	エネルギー Kcal 塩分 g 521 3.8	エネルギー Kcal 塩分 g 561 3.0	エネルギー Kcal 塩分 g 777 6.5	エネルギー Kcal 塩分 g 367 3.1	エネルギー Kcal 塩分 g 712 2.1	エネルギー Kcal 塩分 g 592 2.7
	夕食	カレーシチュー 揚げパン 照焼ハンバーグ デザート	麦飯&ネバネバ 鮭塩焼き お浸し 味噌汁・デザート	チキンソテーマトソース 南瓜コロケ ビーンズサラダ 吸物・デザート	タラあんかけ 茄子煮びたし いんげんみそ和え 吸物・デザート	食券 豚肉甘辛炒め 胡瓜甘酢和え 里芋煮 味噌汁・デザート	食券 魚天ぷらかば焼きタレ ねぎたま 法蓮草和え物 味噌汁・デザート
エネルギー Kcal 塩分 g 1078 2.4		エネルギー Kcal 塩分 g 660 5.3	エネルギー Kcal 塩分 g 687 3.2	エネルギー Kcal 塩分 g 372 3.4	エネルギー Kcal 塩分 g 535 4.1	エネルギー Kcal 塩分 g 510 2.6	エネルギー Kcal 塩分 g 871 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	エネルギー	蛋白質	脂質	鉄	塩分
		3322	103.3	86.3	12.6	10.4	2973	100.6	70.9	11.2	11.9	3053	88.3	83.6	9.3	8.7	2890	86.6	46.6	8.5	13.4	2600	76.8	48.6	7.5	10.4	2875	73.1	55.4	10.3	7.3	3116	84.4	94.8	8.9

※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


 株式会社 魚国総本社

D食券

E食券

WEEKLY MENU

A食券

B食券

C食券

	7月18日 月	7月19日 火	7月20日 水	7月21日 木	7月22日 金	7月23日 土	7月24日 日
朝食	食券 おまかせ	食券 おまかせ	まぐろフレーク 玉ねぎ天	ベーコンエッグ スパサラダ	ウインナー 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 332 塩分 g 3.1	エネルギー Kcal 291 塩分 g 2.7	エネルギー Kcal 304 塩分 g 3.7	エネルギー Kcal 366 塩分 g 3.1	エネルギー Kcal 342 塩分 g 3.1	エネルギー Kcal 159 塩分 g 2.6	エネルギー Kcal 159 塩分 g 2.6
昼食	食券 焼きそば	チーズハンバーグ	親子丼	高菜炒飯	照焼ハンバーガー	食券 とんかつ	食券 炒飯
	胡瓜ナムル	豆腐サラダ	切干大根サラダ	枝豆コロッケ	チーズサラダ	お浸し	餃子
	スープ	味噌汁	味噌汁	スープ		味噌汁	味噌汁
	エネルギー Kcal 225 塩分 g 1.1	エネルギー Kcal 463 塩分 g 3.6	エネルギー Kcal 476 塩分 g 3.7	エネルギー Kcal 315 塩分 g 3.8	エネルギー Kcal 758 塩分 g 3.5	エネルギー Kcal 567 塩分 g 2.6	エネルギー Kcal 321 塩分 g 4.3
夕食	食券 ミックスグリル	フライドチキン	ポークチャップ	うなぎ丼	食券 鶏肉おろしソース	食券 牛丼	食券 わり竜田揚げ
	ポテトサラダ	大根味噌かけ	ひじき煮	冷奴	こんにゃく炒め煮	南瓜煮	おまかせ
	おまかせ	法蓮草ゆず和え	マカロニサラダ	キャベツ昆布和え	おまかせサラダ	冷奴	おまかせ
	汁物・デザート	味噌汁・デザート	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	味噌汁・デザート
	エネルギー Kcal 561 塩分 g 3.0	エネルギー Kcal 750 塩分 g 3.4	エネルギー Kcal 617 塩分 g 3.7	エネルギー Kcal 598 塩分 g 4.7	エネルギー Kcal 610 塩分 g 3.2	エネルギー Kcal 656 塩分 g 4.8	エネルギー Kcal 757 塩分 g 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					
		2612	72.9	50.9	7.2	7.2	2998	95.1	76.1	11.9	9.7	2891	96.0	66.9	13.1	11.1	2773	87.1	74.8	9.9	11.6	3204	87.5	81.0	13.3	9.8	2876	89.9	59.0	11.1	10.0	2731	87.2	68.0	9.3

※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

D食券

WEEKLY MENU

A食券

B食券

C食券

	7月25日 月	7月26日 火	7月27日 水	7月28日 木	7月29日 金	7月30日 土	7月31日 日
朝食	食券 おまかせ	温泉玉子	チキンナゲット	玉子焼き	スクランブルエッグ	食券 おまかせ	食券 おまかせ
		バターコーンコロッセ	スパナポリタン	まぐろフレーク	畑のお肉		
	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
	186 2.3	314 2.5	371 2.8	270 4.0	386 3.5	262 2.1	534 4.9
昼食	ゆで豚辛味ソース	ごぼ天うどん	ビビンバ炒飯	伊勢うどん	白身魚タルタル	食券 オムレツ	食券 中華飯
	茄子味噌煮	大学芋	しゅーまい	ひじき煮	肉じゃが	サラダ	春巻
	吸物	若布ごはん	スープ		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	エネルギー Kcal 塩分 g	エネルギー Kcal 塩分 g
	590 4.0	487 3.7	579 2.9	368 3.1	520 3.2	696 3.0	496 2.2
夕食	白身魚香草焼き	カレーライス	ヒレカツ	チキンピカタ	食券 鶏肉唐揚げ	食券 鮭ホイル焼き	食券 チンジャオロース
	若鶏しょうゆ揚げ	トッピング	蓮根煮	赤魚煮	煮物	コロッセ	大根煮
	サラダ	生野菜	味噌和え	キャベツあえ物	サラダ	ごま和え	お浸し
	汁物・デザート	デザート	吸物・デザート	汁・デザート	汁・デザート	汁・デザート	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	エネルギー Kcal 塩分 g
	464 3.4	624 3.2	579 6.7	1149 5.4	605 3.6	599 3.2	610 6.5

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	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					
	2734	97.2	55.9	8.9	9.7	2919	58.3	59.1	7.7	9.4	3023	101.3	69.6	11.2	12.4	3281	160.3	60.9	13.2	12.5	3005	99.6	66.8	8.3	10.3	3051	90.9	82.2	10.6	8.3	3134	93.4	80.7	10.7	13.6

※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


 株式会社 魚国総本社