

D食券

## WEEKLY MENU

A食券

B食券

C食券

	11月28日 月	11月29日 火	11月30日 水	12月1日 木	12月2日 金	12月3日 土	12月4日 日
朝食	食券 おまかせ	コーングラタン ひじき煮	ゆでたまご ヨーグルト	玉子焼き まぐろフレーク	温泉玉子 ウインナー	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
	210   2.7	183   2.4	346   1.9	333   3.1	386   3.5	207   2.3	205   2.6
昼食	鶏肉甘酢あんかけ 蓮根サラダ 味噌汁	肉うどん わかさぎ唐揚げ	ピリ辛肉味噌ラーメン ギョーザフライ	エビカツフライ 青菜昆布煮 吸物	白身魚フライ ブロッコリーあえ物 吸物	食券 豚スタミナ焼肉 マカロニサラダ 汁物	食券 かき揚げうどん 野菜ごま和え
	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
	437   2.2	504   1.7	904   8.6	368   3.1	478   2.7	605   3.2	567   4.3
	夕食	ポークチャップ コロッケ 茹で野菜サラダ 味噌汁・デザート	さけチャンチャン焼き つくね棒 ごまあえ 汁物・デザート	鶏肉レモンソース がんも煮 大根甘酢和え 味噌汁・デザート	おでん 串カツ 野菜サラダ デザート	食券 チキンカツ 煮物 スパゲティーサラダ 汁・デザート	食券 カツとじ煮 おまかせ煮物 和え物 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
505   3.6		729   3.6	519   2.8	1149   5.4	596   3.7	703   4.5	705   3.2

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					
		2870	87.8	74.7	9.3	8.5	3686	91.7	51.9	12.5	7.7	3263	109.4	77.3	10.4	13.3	3166	118.2	78.4	14.5	12.9	2895	83.2	64.2	9.1	8.7	3009	105.2	77.5	11.8	10.0	2871	66.9	64.3	9.3

※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

## WEEKLY MENU

A食券

B食券

C食券

	12月5日 月	12月6日 火	12月7日 水	12月8日 木	12月9日 金	12月10日 土	12月11日 日
朝食	食券 おまかせ	鮭ほぐし 納豆	ウインナー マカロニサラダ	スクランブルエッグ 切干大根煮	ツナマヨ 生姜天	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	159 2.9	287 2.3	249 1.9	325 2.1	178 2.6	207 2.3
昼食	ヤンニョムチキン ひじき煮 味噌汁	カレーうどん 和え物	牛丼 白菜こぶ和え 味噌汁	赤からラーメン 春巻	豆腐ハンバーグ 肉じゃが 味噌汁	食券 チャーハン 中華和え 汁物	食券 中華丼 シューマイ 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
	645 5.3	534 4.1	476 4.3	604 6.5	487 4.1	271 4.1	459 2.7
	夕食	メンチカツ さば味噌煮 春雨酢の物 汁物・デザート	鶏天 冬瓜煮 オクラあえ物 けんちん汁・デザート	オムレツ コロッケ こんにゃくあえ物 味噌汁・デザート	ヒレカツ ポークビーンズ ポテトサラダ 吸物・デザート	食券 クリームシチュー コロッケ サラダ デザート	食券 とんかつ 高野玉子とじ 野菜ごま和え 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
724 5.3		702 3.2	826 4.9	668 2.8	873 1.0	575 3.5	601 3.0

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					
	3041	90.8	74.2	15.6	13.2	2889	79.4	51.7	8.8	10.2	3083	90.0	78.1	12.6	11.5	3015	90.2	52.4	13.0	11.2	3179	107.1	86.5	9.2	7.2	2518	62.3	44.7	9.2	10.2	2761	89.6	51.0	10.3	8.0

※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

	12月12日 月	12月13日 火	12月14日 水	12月15日 木	12月16日 金	12月17日 土	12月18日 日
朝食	食券 おまかせ	オムレツ	ごぼう金平	やきそば	厚焼き玉子	食券 おまかせ	食券 おまかせ
		ヨーグルト	ミニウインナードッグ	コロッケ	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 178 2.6	エネルギー Kcal 塩分 g 230 2.2	エネルギー Kcal 塩分 g 186 2.3	エネルギー Kcal 塩分 g 380 2.0	エネルギー Kcal 塩分 g 309 3.0	エネルギー Kcal 塩分 g 178 2.6	エネルギー Kcal 塩分 g 207 2.3
昼食	ポークソテー	麻婆うどん	マヨカラ丼	親子丼	きつねうどん	食券 豚磯辺揚げ	食券 ミックスフライ
	チンゲン菜おかか和え	もやしナムル	ひじきサラダ	オクラあえ物	いか天	あえもの	お浸し
	味噌汁		味噌汁	味噌汁		吸物	味噌汁
	エネルギー Kcal 塩分 g 503 4.0	エネルギー Kcal 塩分 g 587 6.5	エネルギー Kcal 塩分 g 590 3.4	エネルギー Kcal 塩分 g 480 3.8	エネルギー Kcal 塩分 g 620 7.2	エネルギー Kcal 塩分 g 519 2.1	エネルギー Kcal 塩分 g 604 4.0
夕食	鶏照り焼き	さわら七味焼き	カレーライス	ハンバーグ	食券 マヨたまカツ	食券 鶏肉パン粉焼き	食券 豚キムチ炒め
	蓮根はさみ揚げ	南瓜煮	おまかせトッピング	大根煮	おまかせ	おまかせ煮物	フライ
	里芋たらこサラダ	切干サラダ	野菜サラダ	さつま芋サラダ	おまかせサラダ	マカロニサラダ	和え物
	吸物・デザート	吸物・デザート	デザート	味噌汁・デザート	デザート	味噌汁・デザート	吸物・デザート
エネルギー Kcal 塩分 g 755 3.9	エネルギー Kcal 塩分 g 504 4.0	エネルギー Kcal 塩分 g 752 5.3	エネルギー Kcal 塩分 g 790 4.0	エネルギー Kcal 塩分 g 640 3.9	エネルギー Kcal 塩分 g 632 3.5	エネルギー Kcal 塩分 g 967 2.9	

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					
		2930	89.4	79.3	9.2	10.5	2815	86.5	39.6	9.2	12.7	3022	77.4	86.3	11.9	11.0	3144	91.6	74.3	10.8	9.8	3063	100.7	61.5	11.7	14.1	2823	89.2	6.8	9.9	8.2	3272	78.3	104.7	10.1

※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

## WEEKLY MENU

A食券

	12月19日 月	12月20日 火	12月21日 水	12月22日 木	12月23日 金	12月24日 土	12月25日 日
朝食	食券 おまかせ	温泉玉子	ミートボール	スクランブルエッグ	ハムカツ		
		金平ごぼう	ポテトサラダ	大根さっぱりサラダ	ひじき煮		
	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	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	248   2.3	278   2.2	178   2.6	325   2.7		
昼食	ビビンバ丼	タンメン	豚丼	とんこつ醤油ラーメン	とんかつ		
	春巻	ブロッコリーツナ和え	ビーフン和え物	シューマイ	マカロニサラダ		
	中華スープ		味噌汁		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
	575   3.1	591   10.7	514   4.0	565   5.2	546   2.2		
夕食	カレーシチュー	麦飯とろろ	【お弁当】 メンチカツ サケ塩焼き きんぴら お浸し	グリルチキン	食券 豚肉甘辛炒め		
	揚げパン	魚の天ぷら甘たれかけ		ポテトフライ	胡瓜甘酢和え		
	照焼ハンバーグ	茄子揚げ煮		生野菜サラダ	里芋煮		
	デザート	味噌汁・デザート		吸物・ケーキ	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	
	1252   2.7	659   3.2	704   3.9	859   0.9	596   4.3		

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
		3499	101.0	105.1	11.6	8.4	2992	87.7	55.2	9.6	16.2	2990	93.4	60.1	9.2	10.1	3096	90.6	88.1	8.9	8.7	2961	81.2	74.0	10.1	9.2				

※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


 株式会社 魚国総本社