

D食券

WEEKLY MENU

A食券

B食券

C食券

	1月30日 月	1月31日 火	2月1日 水	2月2日 木	2月3日 金	2月4日 土	2月5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	ベーコンエッグ 大根さっぱりサラダ	ウインナーオムレツ ヨーグルト	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
	229 3.2	307 2.9	311 2.5	300 3.5	293 2.7	197 3.1	197 3.1
昼食	麻婆丼 コロッケ 中華スープ	アジフライ ビーフン和え物 味噌汁	塩ラーメン ひじきサラダ	マヨカラ丼 和え物 味噌汁	玉子とじうどん 牛肉コロッケ 節分福豆	食券 牛丼 おまかせサラダ 味噌汁	食券 炒飯 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
	599 3.9	506 3.3	528 7.5	542 3.5	690 5.1	449 3.4	390 2.6
	夕食	ハヤシライス	鶏肉柚子胡椒焼き	サケといくらの親子丼	卒業生お祝いメニュー ハンバーグ	食券 豚肉甘辛炒め	食券 ダッカルビ
ヒレカツ		温豆腐	蓮根はさみ揚げ	エビフライ	胡瓜甘酢和え	おまかせ揚げ物	ジャーマンポテト
ポテトサラダ		南瓜サラダ	春雨サラダ	ローストビーフサラダ	里芋煮	和え物	お浸し
デザート		味噌汁・デザート	吸物・デザート	赤飯・吸物・デザート	味噌汁・デザート	汁物・デザート	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
941 5.9	655 3.5	612 5.7	1207 5.8	813 4.3	698 3.3	561 3.7	

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					
		3263	96.3	97.7	12.5	13.0	2962	95.2	72.4	10.3	9.7	2945	85.4	58.5	12.1	15.7	3543	101.1	128.4	11.0	12.8	3290	82.5	82.0	9.5	12.1	2838	92.8	69.0	12.2	9.8	2642	77.5	58.8	12.3

※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

	2月6日 月		2月7日 火		2月8日 水		2月9日 木		2月10日 金		2月11日 土		2月12日 日	
朝食	食券 おまかせ			ハムカツ		スクランブルエッグ		チキンナゲット		厚焼き玉子		食券 おまかせ	食券 おまかせ	
				畑のお肉		スパナポリタン		納豆		切干大根				
	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
293	2.9	281	3.1	187	2.5	286	2.6	328	3.2	197	3.1	197	3.1	
昼食	ビビンバ丼		とんかつ		きつねうどん		とんこつ醤油ラーメン		スタミナ炒め		食券 肉うどん		食券 白身魚フライ	
	春巻		小松菜辛し和え		かき揚げ		シューマイ		マカロニサラダ		山芋短冊		南瓜煮	
	中華スープ		味噌汁						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
606	3.0	495	3.0	562	5.8	690	8.8	556	2.8	565	1.4	490	3.4	
夕食	豚ピリ辛焼肉		おでん		照焼チキン		カレーライス		食券 まぐろかつ		食券 サバ塩焼き		食券 豚キムチ炒め	
	魚天ぷら		ワカサギから揚げ		水菜のサラダ		♥コロッケ		筍土佐煮		ミニ天ぷら		コロッケ	
	ごぼうサラダ		ピーナッツ和え		里芋煮		生野菜サラダ		春雨サラダ		酢の物		ブロッコリーあえ物	
	味噌汁・デザート		吸物・デザート		味噌汁・デザート		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	
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	
1010	2.0	554	6.4	675	5.2	790	6.3	471	3.2	568	4.3	744	2.6	

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					
		3403	99.7	123.7	10.7	7.9	2824	82.3	57.4	11.5	12.5	2918	76.0	43.9	9.0	13.5	3260	91.7	68.9	9.5	17.7	2849	73.0	67.5	12.4	9.2	2824	85.1	46.8	11.0	8.8	2925	797.0	73.4	9.8

※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

E食券

F食券

E K L

G食券

E N U

H食券

	2月13日 月	2月14日 火	2月15日 水	2月16日 木	2月17日 金	2月18日 土	2月19日 日
朝食	食券 おまかせ	ミニメンチカツ ひじき煮	食券 おまかせ	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		
	エネルギー Kcal 塩分 g 195 2.7	エネルギー Kcal 塩分 g 293 2.5	エネルギー Kcal 塩分 g 312 2.5	エネルギー Kcal 塩分 g 224 3.5	エネルギー Kcal 塩分 g 273 2.3	エネルギー Kcal 塩分 g	エネルギー Kcal 塩分 g
昼食	ラーメン	食券 とんかつ	食券 豚生姜炒め	食券 かき揚げうどん	食券 チキンカツ		
	餃子	おまかせあえ物	和え物	和え物	マカロニサラダ		
		味噌汁	味噌汁		味噌汁		
	エネルギー Kcal 塩分 g 617 6.6	エネルギー Kcal 塩分 g 620 5.5	エネルギー Kcal 塩分 g 442 4.6	エネルギー Kcal 塩分 g 512 5.5	エネルギー Kcal 塩分 g 608 2.1	エネルギー Kcal 塩分 g	エネルギー Kcal 塩分 g
夕食	和牛コロッケ	食券 クリームシチュー	食券 鶏肉ソテーレモンソース	食券 ポークチャップ			
	煮物	コロッケ	揚げ物	揚げじゃがうま塩だれ			
	さつま芋サラダ	ツナサラダ	おまかせサラダ	おまかせサラダ			
	味噌汁・デザート	デザート	汁物・デザート	味噌汁・デザート			
	エネルギー Kcal 塩分 g 597 3.5	エネルギー Kcal 塩分 g 785 0.9	エネルギー Kcal 塩分 g 774 4.7	エネルギー Kcal 塩分 g 606 4.1	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

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
	2903	70.1	45.1	9.1	12.8	3192	77.4	74.1	11.5	8.9	3022	91.3	83.9	8.6	11.8	2836	74.6	49.3	10.2	13.1	1877	56.1	48.1	5.5	4.4					

※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

uniserv 株式会社 魚国総本社