

# WEEKLY MENU

	3月27日 月		3月28日 火		3月29日 水		3月30日 木		3月31日 金		4月1日 土		4月2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	207	3.1													
昼食													鶏肉唐揚げ				
													春雨中華和え				
													味噌汁				
	エネルギー Kcal	塩分 g	555	3.6													
夕食													アジ&カツオフライ		新入寮生歓迎夕食 ハンバーグ(たいめいけん)		
													やきそば		かにクリームコロッケ		
													ブロッコリーあえ物		筍ごはん		
													味噌汁・デザート		吸物・デザート		
	エネルギー Kcal	塩分 g	665	3.3	914												

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
		1153	26.7	27.7	4.6	3.3	3170	90.1	91.7	10.5	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3日 月	4月4日 火	4月5日 水	4月6日 木	4月7日 金	4月8日 土	4月9日 日
朝食	まぐろフレーク	🍷 おまかせ	🍷 おまかせ	温泉玉子	ウインナー	🍷 おまかせ	🍷 おまかせ
	かぼちゃコロッケ			大根さっぱりサラダ	マカロニサラダ		
	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 129 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 245 2.9	エネルギー Kcal 塩分 g 228 2.8
昼食	🍷 チキンライス	🍷 牛丼	ラーメン	きつねうどん	エビバーガー	🍷 鶏肉ハニーマスタード焼	🍷 高菜チャーハン
	コロッケ	冷奴	もやし中華和え	イカ天ぷら	ポテト	南瓜サラダ	シューマイ
	コンソメスープ	味噌汁			野菜スープ	味噌汁	中華スープ
	エネルギー Kcal 塩分 g 426 4.1	エネルギー Kcal 塩分 g 451 3.2	エネルギー Kcal 塩分 g 459 8.4	エネルギー Kcal 塩分 g 550 6.4	エネルギー Kcal 塩分 g 609 3.2	エネルギー Kcal 塩分 g 496 2.6	エネルギー Kcal 塩分 g 380 4.1
夕食	🍷 豚肉塩だれ炒め	🍷 鶏肉レモン揚げ	ダッカルビ	サーモンフライ	🍷 鶏肉照り焼き	🍷 しいら煮つけ	🍷 チキンカツ
	竹の子土佐煮	いかマリネ	鯖ごま風味焼き	肉じゃが	大根含め煮	豚肉春野菜和風炒め	がんも煮
	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	おまかせサラダ
	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	吸物・デザート	味噌汁デザート	味噌汁
エネルギー Kcal 塩分 g 714 6.0	エネルギー Kcal 塩分 g 684 3.3	エネルギー Kcal 塩分 g 648 4.8	エネルギー Kcal 塩分 g 639 4.3	エネルギー Kcal 塩分 g 478 3.9	エネルギー Kcal 塩分 g 474 4.9	エネルギー Kcal 塩分 g 542 3.6	

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						
	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					
		2909	71.7	78.3	11.2	13.7	2758	91.5	62.6	11.8	8.8	2874	91.3	61.6	10.1	15.0	2976	88.6	51.6	12.1	14.8	2901	81.5	73.8	12.2	9.5	2709	88.6	56.3	11.3	10.4	2644	71.8	48.8	12.4

※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10日 月	4月11日 火	4月12日 水	4月13日 木	4月14日 金	4月15日 土	4月16日 日
朝食	🍷 おまかせ	畑のお肉	ウィンナー	温泉玉子	肉団子	🍷 おまかせ	🍷 おまかせ
		ポテトサラダ	ヨーグルト	納豆	ツナマヨネーズ		
	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	エネルギー Kcal 塩分 g	エネルギー Kcal 塩分 g				
	333 3.0	298 3.1	307 3.3	258 3.6	368 3.0	235 2.4	208 3.0
昼食	焼肉サラダ	かき揚げうどん	白身フライタルタルソース	塩ラーメン	ヤンニョムチキン	🍷 焼きうどん	🍷 カツとじ煮
	じゃが芋うま塩炒め	青糸昆布炒め煮	スナップエンドウサラダ	揚げ餃子	法蓮草お浸し	竹輪磯辺揚げ	南瓜サラダ
	味噌汁		味噌汁		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				
	502 4.2	579 6.0	480 2.7	588 7.5	609 4.2	547 3.6	692 3.5
夕食	ちゃんこ鍋	カレーライス	飛騨牛コロッケ	さっぱり葱塩とんかつ	🍷 豚肉ソテー おろしソース	🍷 タンドリーチキン	🍷 魚天ぷら蒲焼たれ
	蓮根はさみ揚げ	ヒレカツ	小松菜和え物	海藻サラダ	鯖味噌煮	ポテトベーコン煮	おまかせ煮物
	南瓜煮付け	生野菜	マカロニサラダ	ジャーマンポテト	ゆで野菜サラダ	シーザーサラダ	おまかせサラダ
	デザート	デザート	吸物・デザート	味噌汁・デザート	味噌汁・デザート	スープ・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					
	878 4.6	906 6.0	390 2.4	750 3.9	782 6.5	651 4.9	515 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						
	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					
	3191	95.5	93.6	12.5	11.8	3277	84.0	74.9	9.4	15.1	2671	652.0	60.7	9.1	8.4	3090	92.9	66.4	10.7	15.0	3253	109.2	98.4	10.0	13.7	2927	84.7	55.9	12.7	10.9	2909	88.6	69.3	10.1	10.2

※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

 株式会社 魚国総本社

# WEEKLY MENU

	4月17日 月		4月18日 火		4月19日 水		4月20日 木		4月21日 金		4月22日 土		4月23日 日	
朝食	食券 おまかせ		鮭フレーク		コーングラタン		ベーコンエッグ		玉ねぎ天		食券 おまかせ		食券 おまかせ	
			バターコーンコロッセ		ごぼうサラダ		納豆		ヨーグルト					
	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	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
236	3.4	284	3.2	245	2.4	230	2.8	290	2.9	182	3.0	229	3.2	
昼食	カレーうどん		マヨ唐井		五目ごはん		汁なし担々麺		タルタル南蛮とんかつ		食券 八宝菜		食券 豚丼	
	切干大根サラダ		まめまめサラダ		鯖照焼き		胡瓜ナムル		コンニャク白和え		春巻		じゃこおろし	
			味噌汁		吸物				味噌汁		吸物		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
551	4.1	504	3.1	347	6.0	709	6.3	600	2.7	540	6.5	474	3.7	
夕食	豚しゃぶサラダ		クリームシチュー		焼チキンゆずこしょう風味		カルビ焼肉		食券 鶏肉梅香味焼き		食券 鮭香味焼き		食券 チキンカツ	
	チキンナゲット		コロッセ		大根ベーコン煮		金平ごぼう		じゃが煮		豚肉甘辛炒め		サバ煮	
	筑前煮		生野菜		ポテトサラダ		マカロニサラダ		ヘルシーサラダ		お浸し		茄子お浸し	
	味噌汁・デザート		デザート		スープ・デザート		味噌汁・デザート		吸物・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	
751	4.4	801	0.6	600	2.4	663	3.9	656	4.2	894	6.2	838	4.7	

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						
	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					
		3032	87.4	69.8	10.1	11.9	3083	90.1	88.6	8.3	6.9	2686	80.5	63.4	8.2	10.8	3096	94.7	71.2	9.3	13.0	3040	87.6	77.6	8.9	9.8	3110	92.7	83.0	10.3	15.7	3035	109.9	73.1	9.7

※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

 株式会社 魚国総本社

# WEEKLY MENU

	4月24日 月	4月25日 火	4月26日 水	4月27日 木	4月28日 金	4月29日 土	4月30日 日
朝食	食券 おまかせ	金平ごぼう	ウィンナー	南瓜コロケ	肉団子		
		納豆	ヨーグルト	まぐろフレーク	ツナマヨネーズ		
	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						
	229 3.2	169 2.6	292 2.8	275 3.6	368 3.0		
昼食	ちらし寿司	ちゃんぽん麺	鶏肉照り焼き	玉子とじうどん	メンチカツ		
	揚げ出し豆腐	オクラあえ物	茄子の揚げ煮	ひじき煮付け	酢の物		
	吸物		味噌汁	デザート	味噌汁		
	エネルギー Kcal 塩分 g						
	398 5.5	489 5.5	460 3.3	591 4.7	433 3.6		
夕食	麻婆飯	ハンバーグ	麦飯とろろごはん	カレーライス	食券 鶏唐揚げ		
	蓮根はさみ揚げ	がんも煮	鮭ホイル焼き	コロケ	おまかせ		
	南瓜煮付け	グリーンサラダ	温泉玉子	さつま芋サラダ	おまかせ		
	中華スープ・デザート	味噌汁・デザート	味噌汁・デザート	デザート	汁物・デザート		
エネルギー Kcal 塩分 g							
	791 8.4	809 4.2	624 3.8	744 4.3	710 5.2		

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				
	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
	2896	82.7	67.7	13.6	17.1	2911	73.6	61.4	10.6	11.7	2854	97.1	62.2	11.1	9.9	3130	77.7	63.2	16.7	12.9	3005	90.5	78.8	11.4	11.8					

※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