

WEEKLY MENU

B食券

	5月1日 月		5月2日 火		5月3日 水		5月4日 木		5月5日 金		5月6日 土		5月7日 日	
朝食														
			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
昼食														
	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
夕食													食券 焼肉丼	
													おまかせフライ	
													おまかせサラダ	
													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
												691	3.9	

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
	2893	79.9	71.8	12.6	7.7																				

※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

C食券

WEEKLY MENU

A食券

B食券

C食券

	5月8日 月	5月9日 火	5月10日 水	5月11日 木	5月12日 金	5月13日 土	5月14日 日
朝食	C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	肉団子	B食券 おまかせ	C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・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
	286 2.9	313 2.9	262 2.2	259 2.5	293 2.7	197 3.1	197 3.1
昼食	ハムチーズカツ	温玉うどん	チキン竜田バーガー	ハンバーグ	焼豚チャーハン	C食券 塩焼きそば	C食券 かき揚げ丼
	ポークビーンズ	和え物	ポテト	生野菜	胡瓜ささみナムル	揚たこ焼き	ひじき煮
	コンソメスープ	若布ごはん	ジュース	スープ	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
	530 3.1	469 2.8	757 2.0	681 2.7	285 3.3	561 2.4	398 5.1
夕食	チキンカレー	グリルチキン	肉豆腐	豚肉とザーサイ炒め	C食券 赤魚煮	C食券 味噌かつ	C食券 豚肉生姜焼き
	肉団子	切干大根煮	サーモンサラダ	焼きギョーザ	肉じゃが	おまかせ煮物	法蓮草和え物
	ツナサラダ	酢の物	山芋短冊揚げ	小松菜おひたし	酢の物	和え物	おまかせサラダ
	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・デザート	汁物・デザート	汁物・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	
	742 5.4	738 5.8	462 2.9	587 1.7	7569 6.2	634 3.8	552 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					
		3052	96.3	84.0	12.4	11.4	3014	91.1	59.9	11.8	11.5	2975	72.7	70.9	10.2	7.1	3021	82.5	84.9	11.3	6.9	2831	134.5	43.2	10.0	12.2	2886	70.6	48.7	11.2	9.3	2641	75.1	50.9	14.5

※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

	5月15日 月	5月16日 火	5月17日 水	5月18日 木	5月19日 金	5月20日 土	5月21日 日
朝食	食券 おまかせ	畑のお肉 ハムカツ	スクランブルエッグ スパナポリタン	チキンナゲット 納豆	ウインナー マカロニサラダ	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
	293 2.9	281 3.1	187 2.5	286 2.6	320 2.7	197 3.1	197 3.1
昼食	伊勢うどん 竹輪天ぷら	中華飯 シューマイ スープ	とんこつ醤油ラーメン 春巻 若布ごはん	チキンピラフ クリームコロッケ スープ	肉うどん 法蓮草和え物	食券 鶏肉唐揚げ ポテトサラダ 味噌汁	食券 豚丼 インゲンごま和え 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
	496 3.2	474 2.7	653 6.9	502 2.5	450 3.2	606 3.9	471 3.5
	夕食	鯖塩焼き とりつくね棒 大根サラダ 味噌汁・デザート	鶏肉南蛮漬け 里芋煮 白和え 吸物・デザート	ホキマッシュグリル 南瓜コロッケ 冷奴 味噌汁・デザート	とんてき 糸昆布煮 じゃが芋ごまだれ和え 吸物・デザート	食券 メンチカツ おまかせ煮物 おまかせサラダ 汁物・デザート	食券 豚キムチ炒め おまかせフライ 和え物 汁物・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
601 3.6		612 2.7	537 3.0	770 4.6	824 4.5	709 3.6	631 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					
		2884	92.7	66.9	13.8	9.7	2861	88.8	60.7	10.4	8.5	2871	77.1	47.7	10.3	12.4	3052	79.3	89.3	9.8	9.7	3088	78.2	62.8	16.1	10.4	3006	87.9	76.3	11.8	10.6	2793	75.7	56.3	11.3

※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

	5月22日 月	5月23日 火	5月24日 水	5月25日 木	5月26日 金	5月27日 土	5月28日 日
朝食	食券 おまかせ	メンチカツ 煮豆	温泉玉子 アメリカンドッグ	まぐろフレーク 蓮根きんぴら	ベーコンエッグ マカロニサラダ	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
	195 2.7	284 3.2	245 2.4	230 2.8	314 2.7	182 3.0	266 2.8
昼食	チンジャオロース 中華和え 汁物	豆腐バーグ野菜あん 切干大根甘酢 五目ごはん・汁	マヨカラ丼 オニオンサラダ 味噌汁	スラッピースョー コロッケ スープ	カレーうどん もやしのナムル	食券 回鍋肉丼 和え物 吸物	食券 キムチ炒飯 串カツ 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
	438 3.9	495 2.9	596 3.2	469 5.2	436 1.8	487 2.8	472 3.3
	夕食	チキンカツ じゃが煮 スナップエンドウおかか和え 味噌汁・デザート	鮭香草焼き ブロッコリーツナ和え 揚げ餃子 吸物・デザート	オムレツ 里芋煮 野菜サラダ 味噌汁・デザート	穴子丼 ひじきサラダ 竹輪天ぷら 汁物・デザート	食券 カルビ焼肉 金平ごぼう ツナサラダ 汁物・デザート	食券 魚のフライ おまかせサラダ 和え物 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
575 3.9		595 5.1	481 3.7	854 1.2	619 3.7	718 4.0	978 2.4

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	エネルギー	蛋白質	脂質	鉄	塩分
		2702	76.8	42.3	10.9	10.5	2728	94.6	48.6	11.3	15.5	2997	86.6	76.8	13.8	9.4	3162	104.5	67.7	16.1	12.6	3003	84.7	69.2	12.6	11.9	2629	93.5	46.3	10.5	8.8	2540	84.2	42.6	10.9

※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