

D食券

WEEKLY MENU

A食券

B食券

C食券

	7月31日 月	8月1日 火	8月2日 水	8月3日 木	8月4日 金	8月5日 土	8月6日 日
朝食	食券 おまかせ	温泉玉子	ウインナーオムレツ	ミートボール	コーングラタン	食券 おまかせ	食券 おまかせ
		サケフレーク	蓮根きんぴら	納豆	ひじき煮		
	パン・ドリンク・サラダ・ふりかけ						
	エネルギー Kcal 塩分 g						
	244 2.4	295 3.4	213 3.2	288 3.6	231 2.7	193 2.9	274 3.3
昼食	味噌ラーメン	チキンカツ	ソースかつ丼	冷し温玉うどん	牛丼	食券 とり天丼	食券 串カツ盛合せ
	焼き餃子	切干大根煮	ごぼうサラダ	コロッケ	冷奴	玉子豆腐	オクラ和え物
		味噌汁	中華スープ		味噌汁	汁物	味噌汁
	エネルギー Kcal 塩分 g						
	655 7.2	539 3.7	552 4.6	558 2.7	566 4.8	531 5.1	403 2.4
夕食	和風ハンバーグ	ポークソテーオニオンソース	鶏肉唐揚げ	サバ塩焼き	食券 飛騨牛コロッケ	食券 トンカツ	食券 牛カルビ焼肉
	ジャーマンポテト	南瓜煮	ポークビーンズ	ちくわ天ぷら	おまかせ煮物	おまかせ煮物	コーンコロッケ
	トマトと胡瓜サラダ	オクラおろし和え	海藻サラダ	ヘルシーサラダ	ブロッコリーサラダ	ツナサラダ	キャベツあえ物
	吸物・デザート	吸物・デザート	汁物・デザート	汁物・デザート	味噌汁・デザート	汁物・デザート	吸物・デザート
エネルギー Kcal 塩分 g							
	767 1.6	786 2.3	715 6.0	787 3.8	366 3.0	703 3.6	720 7.6

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					
		3160	93.8	70.1	11.1	11.2	3114	91.8	82.9	11.3	9.4	2974	85.9	75.0	10.3	13.8	3127	88.0	72.2	12.7	10.1	2657	83.7	49.1	14.4	10.5	2921	88.4	73.1	11.0	11.6	2891	93.3	66.0	10.4

※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


 株式会社 魚国総本社

D食券

A食券

B食券

WEEK MENU

C食券

	8月7日 月	8月8日 火	8月9日 水	8月10日 木	8月11日 金	8月12日 土	8月13日 日
朝食	食券 おまかせ	南瓜コロッケ 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			
	エネルギー Kcal 塩分 g 295 2.5	エネルギー Kcal 塩分 g 347 3.1	エネルギー Kcal 塩分 g 283 4.0	エネルギー Kcal 塩分 g 262 3.6	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	塩ラーメン	きつねうどん	食券 チキンソテー	食券 マヨカラ丼			
	揚げタコ焼き	小松菜あえ物	煮物	おまかせサラダ			
			味噌汁	味噌汁			
	エネルギー Kcal 塩分 g 636 6.8	エネルギー Kcal 塩分 g 560 7.1	エネルギー Kcal 塩分 g 570 5.0	エネルギー Kcal 塩分 g 513 2.8	エネルギー Kcal 塩分 g 568 5.3	エネルギー Kcal 塩分 g 336 2.9	エネルギー Kcal 塩分 g 592 2.7
夕食	鶏肉南蛮漬け	食券 ハヤシライス	食券 魚の天ぷら	食券 ハンバーグ			
	もやしナムル	おまかせ	うずら串フライ	めかぶ和え			
	揚げじゃが中華風	おまかせサラダ	胡瓜和え物	おまかせ			
	味噌汁・デザート	デザート	吸物・デザート	吸物・デザート			
	エネルギー Kcal 塩分 g 753 3.9	エネルギー Kcal 塩分 g 961 5.2	エネルギー Kcal 塩分 g 530 2.6	エネルギー Kcal 塩分 g 509 4.6	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									
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
	3178	82.2	78.2	11.3	13.2	3363	97.3	86.5	13.5	15.4	2877	83.1	66.1	11.2	11.6	2778	80.5	67.7	12.0	11.0										

※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