

WEEKLY MENU

D食券

E食券

| | 9月25日 月 | 9月26日 火 | 9月27日 水 | 9月28日 木 | 9月29日 金 | 9月30日 土 | 10月1日 日 |
|----|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|---|--|
| 朝食 | | | | | | | 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 | |
| | エネルギー Kcal 塩分 g | エネルギー Kcal 塩分 g |
| | | | | | | | 185 2.1 |
| 昼食 | | | | | | | 食券 豚丼 青菜和え物 味噌汁 |
| | | | | | | | |
| | エネルギー Kcal 塩分 g | エネルギー Kcal 塩分 g |
| | | | | | | | 465 3.6 |
| 夕食 | | | | | | 食券 ハンバーグ おまかせ煮物 ブロッコリーあえ物 汁物・デザート | 食券 スタミナ焼き 玉子焼き おまかせあえ物 吸物・デザート |
| | | | | | | | |
| | エネルギー Kcal 塩分 g | エネルギー Kcal 塩分 g |
| | | | | | | 822 4.8 | 537 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 |
| | 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 |
|---------|-------|------|------|-----|-----|-------|------|------|------|-----|-------|-----|----|---|----|-------|-----|----|---|----|-------|-----|----|---|----|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 1320 | 36.9 | 54.5 | 5.6 | 4.8 | 2681 | 90.1 | 53.3 | 11.9 | 8.6 | | | | | | | | | | | | | | | |

※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

F食券

WEEKLY MENU

A食券

B食券

C食券

| | 10月2日 月 | 10月3日 火 | 10月4日 水 | 10月5日 木 | 10月6日 金 | 10月7日 土 | 10月8日 日 |
|----------------------------|----------------------------|--|----------------------------------|-------------------------------------|---------------------------------------|---|--|
| 朝食 | 食券 おまかせ | 温泉玉子 納豆 | チキンナゲット スパゲティーサラダ | 南瓜コロッケ ポテトサラダ | オムレツ 畑のお肉 | 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 248 1.8 | エネルギー Kcal 塩分 g 269 2.0 | エネルギー Kcal 塩分 g 395 2.1 | エネルギー Kcal 塩分 g 254 2.1 | エネルギー Kcal 塩分 g 269 2.7 | 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 | 麻婆丼 春巻 スープ | ホキフライ オクラツナ和え 吸物・デザート | きつねうどん 牛肉コロッケ | 塩ラーメン 焼ギョーザ | 豚肉甘辛炒め チンゲン菜和え物 若布スープ | 食券 ササミしそフライ おまかせサラダ 汁物 | 食券 豚肉生姜焼き ヘルシーサラダ 味噌汁 |
| | エネルギー Kcal 塩分 g 670 6.4 | エネルギー Kcal 塩分 g 350 2.8 | エネルギー Kcal 塩分 g 592 6.4 | エネルギー Kcal 塩分 g 558 2.7 | エネルギー Kcal 塩分 g 409 2.4 | エネルギー Kcal 塩分 g 558 2.8 | エネルギー Kcal 塩分 g 438 4.1 |
| | 夕食 | 三元豚ロースカツ 茄子揚げ煮 南瓜和サラダ 吸物・デザート | 八宝菜 肉団子 春雨中華和え スープ・デザート | 鮭の親子丼 がんも煮 白菜おかか和え 汁物・デザート | 照焼チキン きんぴらごぼう 水菜のサラダ 汁物・デザート | 食券 サバ塩焼き 卵とうふ おまかせ揚げ物 味噌汁・デザート | 食券 チンジャオロース 里芋みそかけ 冷奴 汁物・デザート |
| エネルギー Kcal 塩分 g 857 4.3 | | エネルギー Kcal 塩分 g 624 6.6 | エネルギー Kcal 塩分 g 433 5.2 | エネルギー Kcal 塩分 g 682 4.9 | エネルギー Kcal 塩分 g 577 3.7 | エネルギー Kcal 塩分 g 617 5.6 | エネルギー Kcal 塩分 g 772 1.9 |

| 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 |
| | 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 | | | | | |
|---------|-------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|-------|------|------|------|-----|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|
| | 3269 | 83.1 | 91.7 | 14.8 | 12.5 | 2737 | 91.5 | 44.9 | 13.7 | 11.4 | 2914 | 82.9 | 58.6 | 10.6 | 13.7 | 2937 | 79.5 | 48.7 | 10.5 | 14.3 | 2749 | 92.9 | 55.8 | 10.6 | 8.8 | 2847 | 86.7 | 53.2 | 13.3 | 11.0 | 2911 | 91.3 | 70.5 | 12.2 | 8.3 |

※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

| | 10月9日 月 | 10月10日 火 | 10月11日 水 | 10月12日 木 | 10月13日 金 | 10月14日 土 | 10月15日 日 |
|-----------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 朝食 | 食券 おまかせ | ミニアメリカンドッグ | 焼はんぺん | ウインナー | ミートボール | 食券 おまかせ | 食券 おまかせ |
| | | 小松菜煮びたし | マグロフレーク | 中華春雨 | 切干大根煮 | | |
| | 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 | 200 2.0 | 317 3.5 | 263 2.4 | 340 2.5 | 207 2.3 | 178 2.6 |
| 昼食 | タンダリーチキン | 玉子とじうどん | ベーコンピラフ | トンカツ | 三色丼 | 食券 かき揚げうどん | 食券 マヨカラ丼 |
| | ブロッコリーあえ物 | ちくわ磯辺揚げ | コロッケ | 法蓮草ナムル | ひじきサラダ | 和え物 | おまかせ和え物 |
| | 味噌汁 | 野菜ジュース | ミネストローネ | 味噌汁 | 味噌汁 | スープ | |
| | エネルギー Kcal 塩分 g |
| | 613 2.6 | 692 5.2 | 667 3.5 | 465 2.2 | 450 5.6 | 639 5.6 | 458 1.9 |
| 夕食 | ヒレカツ | ポークチャップ | 牛すきやき煮 | 鶏肉柚子胡椒焼き | 食券 鯖みりん焼き | 食券 鶏肉パン粉焼き | 食券 豚焼肉炒め |
| | 青糸昆布煮 | ポテトサラダ | 南瓜コロッケ | ふろふき大根 | 肉じゃが | マカロニサラダ | 和え物 |
| | ごぼう和サラダ | 蓮根きんぴら | 温泉玉子 | さつま芋サラダ | インゲンごま和え | おまかせ煮物 | 揚げ出し豆腐 |
| | 味噌汁・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 | 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 |
| | 660 4.1 | 758 3.7 | 741 3.7 | 639 4.3 | 581 3.8 | 616 3.5 | 926 4.4 |

| 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 |
| | 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 | | | | | |
|---------|-------|------|------|------|-----|-------|------|------|------|------|-------|-------|------|------|------|-------|------|------|------|-----|-------|-------|------|------|------|-------|------|------|------|------|------|------|-------|------|-----|
| | 2945 | 94.4 | 75.2 | 12.4 | 9.3 | 3144 | 87.1 | 71.0 | 12.2 | 10.9 | 3219 | 107.2 | 83.6 | 17.1 | 10.7 | 2861 | 78.0 | 64.4 | 10.0 | 8.9 | 2865 | 102.8 | 53.2 | 19.6 | 11.9 | 2956 | 83.2 | 57.6 | 12.0 | 11.4 | 3056 | 77.3 | 102.7 | 11.6 | 8.9 |

※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

D食券

WEEK MENU

A食券

B食券

C食券

D食券

| | 10月16日 月 | 10月17日 火 | 10月18日 水 | 10月19日 木 | 10月20日 金 | 10月21日 土 | 10月22日 日 |
|-----------------|------------------|--------------------|--------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 朝食 | 食券 おまかせ | 温泉玉子 バターコーンコロッケ | コーングラタン きんぴらごぼう | オムレツ サケフレーク | 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 | 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 | 327 2.1 | 224 2.1 | 208 3.0 | 232 2.1 | 331 2.1 | 204 2.4 |
| 昼食 | 五目ごはん | 醤油ラーメン | ヤンニョムチキン | 親子丼 | 食券 ホキフライ | 食券 カレーライス | 食券 炒飯 |
| | 串カツ | シューマイ | エンドウおかか和え | オクラ和え物 | おまかせサラダ | 生野菜サラダ | おまかせ揚げ物 |
| | 吸物 | | 吸物 | 味噌汁 | 味噌汁 | | 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 |
| 432 5.0 | 595 7.2 | 602 4.4 | 480 3.8 | 424 2.5 | 469 3.8 | 440 4.2 | |
| 夕食 | チキン南蛮タルタル | 鯖七味焼き | 照りマヨハンバーグ | 食券 カニクリームコロッケ | 食券 ゆで豚サラダ | 食券 回鍋肉 | 食券 豚ピリ辛焼肉 |
| | 南瓜煮 | 野菜天ぷら | こんにゃくきんぴら | なす揚げ煮 | ひじき煮 | おまかせ煮物 | 野菜ごま和え |
| | 冷奴 | 切干大根サラダ | 塩昆布和え | フレーク和え | 揚げギョーザ | おまかせサラダ | がんも煮 |
| | 吸物・デザート | 味噌汁・デザート | 味噌汁・デザート | 汁物・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 | |
| 985 5.5 | 497 3.6 | 708 4.4 | 717 4.8 | 859 1.7 | 618 3.4 | 819 2.7 | |

| 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 | | | | | |
|---------|-------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|-------|------|------|------|-----|-------|------|------|------|-----|------|------|------|------|-----|
| | 3089 | 88.1 | 83.9 | 11.7 | 13.1 | 2913 | 80.7 | 53.2 | 13.1 | 12.9 | 3028 | 86.6 | 72.9 | 10.6 | 10.9 | 2899 | 89.5 | 62.2 | 12.1 | 11.6 | 3009 | 80.1 | 93.7 | 12.7 | 6.3 | 2912 | 74.3 | 77.4 | 12.3 | 9.3 | 2957 | 75.8 | 87.4 | 11.4 | 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

E食券

F食券

G食券

WEEKLY MENU

A食券

B食券

C食券

| | 10月23日 月 | 10月24日 火 | 10月25日 水 | 10月26日 木 | 10月27日 金 | 10月28日 土 | 10月29日 日 |
|----|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| 朝食 | 食券 おまかせ | 食券 おまかせ | 食券 おまかせ | ひじき煮 納豆 | ウインナー ごぼうサラダ | 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 |
| | エネルギー Kcal 207 塩分 g 2.3 | エネルギー Kcal 290 塩分 g 2.1 | エネルギー Kcal 190 塩分 g 1.9 | エネルギー Kcal 167 塩分 g 1.8 | エネルギー Kcal 276 塩分 g 2.2 | エネルギー Kcal 178 塩分 g 2.6 | エネルギー Kcal 178 塩分 g 2.6 |
| 昼食 | 食券 エビカツフライ | 食券 豚肉生姜焼き | ミートスパゲティー | グラタンコロッセバーガー | メンチカツ | 食券 オムライス | 食券 牛丼 |
| | 法蓮草ごま和え | ひじき煮 | 野菜サラダ | フライドポテト | 春雨サラダ | サラダ | 味噌汁 |
| | 汁物 | 味噌汁 | ヤクルト | ジュース | 味噌汁 | 汁物 | |
| | エネルギー Kcal 431 塩分 g 3.4 | エネルギー Kcal 467 塩分 g 5.4 | エネルギー Kcal 745 塩分 g 4.0 | エネルギー Kcal 967 塩分 g 2.7 | エネルギー Kcal 555 塩分 g 4.3 | エネルギー Kcal 325 塩分 g 1.7 | エネルギー Kcal 516 塩分 g 4.3 |
| 夕食 | 食券 麻婆豆腐 | 食券 とり天丼 | 鮭香草焼き | ハヤシライス | 食券 鯖味噌煮 | 食券 おでん | 食券 ポークソテー |
| | もやしあえ物 | おまかせ煮物 | 切干大根サラダ | ツナサラダ | 玉子焼き | 串カツ | 焼き茄子 |
| | 春巻 | サラダ | ロールキャベツ | フライトッピング | お浸し | 野菜ごま和え | 揚げ物 |
| | エネルギー Kcal 692 塩分 g 4.6 | エネルギー Kcal 752 塩分 g 6.4 | エネルギー Kcal 715 塩分 g 2.9 | エネルギー Kcal 851 塩分 g 5.8 | エネルギー Kcal 556 塩分 g 5.1 | エネルギー Kcal 641 塩分 g 6.9 | エネルギー Kcal 603 塩分 g 2.2 |

| 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 | 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 | | | | | |
|---------|-------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|-------|------|-------|------|-----|-------|------|-------|------|------|-------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|
| | 2824 | 79.6 | 60.6 | 14.2 | 10.3 | 3003 | 97.5 | 77.5 | 13.0 | 13.9 | 2775 | 79.0 | 402.0 | 12.5 | 8.8 | 3469 | 84.1 | 107.8 | 15.7 | 10.3 | 2881 | 88.3 | 63.2 | 12.0 | 11.6 | 2638 | 91.1 | 33.1 | 12.7 | 11.2 | 2791 | 91.3 | 62.2 | 13.4 | 9.1 |

※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

uniserv 株式会社 魚国総本社