

F食券

WEEKLY MENU

A食券

B食券

C食券

	11月6日 月	11月7日 火	11月8日 水	11月9日 木	11月10日 金	11月11日 土	11月12日 日
朝食	食券 おまかせ	温泉玉子	ゆでたまご	ウインナーオムレツ	メンチカツ	食券 おまかせ	食券 おまかせ
		プチプチ大根	こんぶまめ	小松菜浸し	中華春雨		
	パン・ドリンク・サラダ・ふりかけ						
	エネルギー Kcal 塩分 g						
	191 2.7	285 2.6	389 2.3	150 2.0	255 1.6	178 2.6	293 2.0
昼食	ビビンバ丼	ホキフライ	きつねうどん	照焼ハンバーグ	親子丼(焼)	食券 豚肉磯辺揚げ	食券 ソースかつ丼
	味噌汁	オクラツナ和え	竹輪磯辺揚げ	大豆サラダ	がんも煮	ごま和え	お浸し
	デザート	吸物		味噌汁	味噌汁	汁物	味噌汁
	エネルギー Kcal 塩分 g						
	417 3.7	377 2.0	491 5.9	470 3.4	579 4.6	517 2.1	461 4.0
夕食	鶏肉ソテーマスタードソース	すき焼き煮	チキンカツ	かれい揚げ煮	食券 豚肉生姜炒め	食券 鶏肉ホイル焼き	食券 酢豚
	蓮根はさみ揚げ	鯖塩焼き	白菜ベーコン煮	里芋煮	おまかせ揚げ物	大根煮	白菜キムチ
	里芋サラダ	春雨中華和え	マカロニツナサラダ	切干大根甘酢あえ	おまかせ	おまかせサラダ	おまかせ
	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	スープ・デザート
エネルギー Kcal 塩分 g							
	777 4.1	703 6.8	683 3.4	518 5.8	708 5.2	476 3.6	826 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					
	2879	86.6	72.9	12.4	10.5	2859	98.3	58.6	14.7	11.4	3057	84.4	46.6	10.6	11.6	2632	67.4	50.9	12.2	11.2	3036	103.6	78.8	12.9	11.4	2665	74.4	60.8	10.0	8.3	3074	70.7	76.1	11.5	9.7

※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

D食券

WEEKLY MENU

A食券

B食券

C食券

	11月13日 月	11月14日 火	11月15日 水	11月16日 木	11月17日 金	11月18日 土	11月19日 日
朝食	食券 おまかせ	やきそば コロッケ	温泉玉子 畑のお肉	バターコーンコロッケ 切干大根煮	ミートボール ポテトサラダ	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 塩分 g 218 3.1	エネルギー Kcal 塩分 g 380 2.0	エネルギー Kcal 塩分 g 339 2.4	エネルギー Kcal 塩分 g 292 2.4	エネルギー Kcal 塩分 g 284 2.3	エネルギー Kcal 塩分 g 178 2.6	エネルギー Kcal 塩分 g 178 2.6
昼食	豚スタミナ焼肉	マヨ唐丼	塩ラーメン	鯖ピリ辛照焼	豚肉生姜炒め丼	食券 チーズハンバーグ	食券 鶏肉照焼
	山芋短冊揚げ	インゲンごま和え	シューマイ	糸昆布煮	もやし中華和え	マカロニサラダ	お浸し
	汁物	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	汁物	吸物
	エネルギー Kcal 塩分 g 558 3.0	エネルギー Kcal 塩分 g 526 3.5	エネルギー Kcal 塩分 g 560 8.0	エネルギー Kcal 塩分 g 342 4.8	エネルギー Kcal 塩分 g 436 3.4	エネルギー Kcal 塩分 g 683 4.5	エネルギー Kcal 塩分 g 394 2.9
夕食	カレーライス	寄せ鍋	ロールキャベツマトソース	チキンピザ焼き	食券 鶏肉竜田揚げ	食券 スタミナ焼肉	食券 トンカツ
	コロッケ	じゃが芋うま塩炒め	ワカサギ南蛮漬け	白菜コンソメ煮	れんこん炒め	おまかせ	とろろ
	大根サラダ	ビーフン和え物	マカロニサラダ	生野菜サラダ	おまかせあえ物	酢の物	大根サラダ
	デザート	中華まん	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 694 5.2	エネルギー Kcal 塩分 g 572 6.3	エネルギー Kcal 塩分 g 694 5.7	エネルギー Kcal 塩分 g 583 2.7	エネルギー Kcal 塩分 g 554 3.4	エネルギー Kcal 塩分 g 717 3.9	エネルギー Kcal 塩分 g 601 3.5

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					
	2964	103.4	71.5	13.8	11.3	2972	86.7	64.6	11.3	11.8	3087	97.6	56.1	13.5	16.1	2711	85.7	55.9	10.7	9.9	2768	88.7	61.4	10.0	9.1	3072	91.9	79.9	12.4	11.0	2667	74.2	54.2	11.3	9.0

※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


 株式会社 魚国総本社

D食券

A食券

WEEKLY MENU

B食券

C食券

D食券

E食券

	11月20日 月	11月21日 火	11月22日 水	11月23日 木	11月24日 金	11月25日 土	11月26日 日
朝食	食券 おまかせ	アメリカンドッグ スパサラダ	オムレツ マグロフレーク	食券 おまかせ	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						
	エネルギー Kcal 塩分 g 204 2.4	エネルギー Kcal 塩分 g 202 1.8	エネルギー Kcal 塩分 g 235 3.2	エネルギー Kcal 塩分 g 325 2.3	エネルギー Kcal 塩分 g 230 2.4	エネルギー Kcal 塩分 g 193 2.7	エネルギー Kcal 塩分 g 205 2.3

昼食	高菜チャーハン	チンジャオロース	五目ごはん	食券 焼きうどん	醤油ラーメン	食券 回鍋肉	食券 豚そぼろ丼
	コロッケ	揚げヨーザ	魚の天ぷら	竹輪磯辺揚げ	春巻	切干大根煮	酢の物
	スープ	中華スープ	吸物			スープ	味噌汁
	エネルギー Kcal 塩分 g 385 3.6	エネルギー Kcal 塩分 g 538 4.1	エネルギー Kcal 塩分 g 504 5.2	エネルギー Kcal 塩分 g 579 3.6	エネルギー Kcal 塩分 g 546 8.1	エネルギー Kcal 塩分 g 564 3.3	エネルギー Kcal 塩分 g 487 3.8

夕食	鶏肉唐揚げ	飛騨牛コロッケ	食券 ダツ・カルビ	食券 ホキマヨネーズ焼き	食券 カレーライス	食券 豚肉香味焼き	食券 チキンカツ
	大根味噌かけ	赤魚煮付け	温奴	中華和え	おまかせ	コンニャク炒め	煮物
	ポテトサラダ	ひじき白和え	ツナサラダ	煮物	生野菜サラダ	中華和え	昆布和え
	味噌汁・デザート	味噌汁・デザート	味噌汁・デザート	汁物・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 745 5.4	エネルギー Kcal 塩分 g 886 5.5	エネルギー Kcal 塩分 g 678 3.5	エネルギー Kcal 塩分 g 593 3.7	エネルギー Kcal 塩分 g 686 4.7	エネルギー Kcal 塩分 g 631 4.2	エネルギー Kcal 塩分 g 572 4.1	

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	エネルギー	蛋白質	脂質	鉄	塩分
		2828	70.4	74.4	9.4	11.4	3120	138.0	64.7	11.7	11.4	2911	103.9	76.3	14.2	11.9	2991	92.1	66.0	10.5	9.6	2956	74.5	49.5	11.2	15.2	2882	89.8	67.1	15.5	10.2	2758	758.0	45.8	12.2

※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

	11月27日 月	11月28日 火	11月29日 水	11月30日 木	12月1日 金	12月2日 土	12月3日 日
朝食	F食券 おまかせ	ベーコングラタン	ゆでたまご	チキンナゲット	ウインナー	B食券 おまかせ	C食券 おまかせ
		ひじき煮	スパナポリタン	マグロフレーク	ごぼうサラダ		
	パン・ドリンク・サラダ・ふりかけ						
	エネルギー Kcal 塩分 g						
	207 2.3	184 2.4	346 1.9	333 3.1	276 2.2	178 2.6	178 2.6
昼食	鶏肉甘酢あんかけ	肉うどん	ピリ辛肉味噌ラーメン	エビカツフライ	伊勢うどん	B食券 スタミナ焼肉	C食券 うどん
	ヘルシーサラダ	ワカサギ唐揚げ	ギョーザフライ	切干サラダ	かき揚げ	サラダ	和え物
	汁物			吸物		汁物	
	エネルギー Kcal 塩分 g						
	583 2.2	504 1.7	904 8.6	472 4.4	555 4.3	325 1.7	516 4.3
夕食	ポークチャップ	サケチャンチャン焼風	鶏肉香草焼き	おでん	B食券 トンカツ	B食券 鶏照り焼き	C食券 ハンバーグ
	コロッケ	つくね棒	がんも煮	串カツ	おまかせサラダ	煮物	ジャーマンポテト
	茹で野菜サラダ	小松菜ごま和え	大根甘酢和え	野菜サラダ	煮物	おかか和え	おまかせ
	味噌汁・デザート	吸物・デザート	汁物・デザート	デザート	汁物・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							
	757 3.6	489 3.6	503 2.8	856 5.4	556 5.1	641 6.9	603 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						
	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
		3044	89.6	88.3	11.4	8.5	2671	91.8	49.7	14.3	7.7	3247	109.4	75.1	12.1	13.3	3155	118.1	76.3	16.3	12.9	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

※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