

D食券

WEEKLY MENU

A食券

B食券

C食券

	1月29日 月	1月30日 火	1月31日 水	2月1日 木	2月2日 金	2月3日 土	2月4日 日
朝食	食券 おまかせ	温泉玉子 金平ごぼう	ミートボール ポテトサラダ	ベーコンエッグ 大根さっぱりサラダ	ウインナーオムレツ ヨーグルト	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
	229 3.2	307 2.9	311 2.5	300 3.5	293 2.7	197 3.1	197 3.1
昼食	麻婆丼 コロッケ 中華スープ	かつ丼 法蓮草和え物 味噌汁	塩ラーメン ひじきサラダ	マヨカラ丼 和え物 味噌汁	玉子とじうどん 牛肉コロッケ 節分福豆	食券 牛丼 おまかせサラダ 味噌汁	食券 炒飯 シューマイ 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
	599 3.9	596 3.2	528 7.5	542 3.5	690 5.1	449 3.4	390 2.6
	卒業生お祝いメニュー						
夕食	ビーフシチュー カニコロッケ ツナサラダ デザート	鶏肉柚子胡椒焼き 温豆腐 南瓜サラダ 味噌汁・デザート	サケといくらの親子丼 蓮根はさみ揚げ 春雨サラダ 吸物・デザート	チーズハンバーグ エビフライ ローストビーフサラダ 赤飯・吸物・デザート	食券 豚肉甘辛炒め 胡瓜甘酢和え 里芋煮 味噌汁・デザート	食券 ダッカルビ おまかせ揚げ物 和え物 汁物・デザート	食券 メンチカツ ジャーマンポテト お浸し 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
	882 1.7	639 3.5	596 5.7	1207 5.8	813 4.3	698 3.3	561 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	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					
		3204	93.6	79.2	13.6	8.8	3036	94.8	74.5	13.7	9.6	2929	854.0	56.3	13.8	15.7	3543	101.1	128.4	11.0	12.8	3290	82.5	82.0	9.5	12.1	2838	92.8	69.0	12.2	9.8	2642	77.5	58.8	12.3

※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

	2月5日 月	2月6日 火	2月7日 水	2月8日 木	2月9日 金	2月10日 土	2月11日 日
朝食	食券 おまかせ	ハムカツ 畑のお肉	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	厚焼き玉子 切干大根	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	328 3.2	197 3.1	197 3.1
昼食	ビビンバ丼	とんかつ	きつねうどん	とんこつ醤油ラーメン	スタミナ炒め	食券 肉うどん	食券 白身魚フライ
	春巻	小松菜辛し和え	かき揚げ	シューマイ	マカロニサラダ	山芋短冊	南瓜煮
	中華スープ	味噌汁			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
606 3.0	495 3.0	562 5.8	690 8.8	556 2.8	565 1.4	490 3.4	
夕食	クリームシチュー	おでん	照焼チキン	バレンタイン企画 カレーライス	食券 カツオかつ	食券 サバ塩焼き	食券 豚キムチ炒め
	コロッケ	ワカサギから揚げ	水菜のサラダ	♥コロッケ	筍土佐煮	ミニ天ぷら	コロッケ
	野菜サラダ	ピーナッツ和え	里芋煮	生野菜サラダ	春雨サラダ	酢の物	ブロッコリーあえ物
	デザート	吸物・デザート	味噌汁・デザート	デザート	味噌汁・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
1010 2.0	554 6.4	675 5.2	790 6.3	471 3.2	568 4.3	744 2.6	

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	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					
		3403	99.7	123.7	10.7	7.9	2824	82.3	57.4	11.5	12.5	2918	76.0	43.9	9.0	13.5	3260	91.7	68.9	9.5	17.7	2849	73.0	67.5	12.4	9.2	2824	85.1	46.8	11.0	8.8	2925	797.0	73.4	9.8

※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

E食券

F食券

E K L

G食券

E N U

H食券

I食券

J食券

	2月12日 月	2月13日 火	2月14日 水	2月15日 木	2月16日 金	2月17日 土	2月18日 日
朝食	食券 おまかせ	食券 おまかせ	食券 おまかせ	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	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 195 塩分 g 2.7	エネルギー Kcal 293 塩分 g 2.5	エネルギー Kcal 312 塩分 g 2.5	エネルギー Kcal 224 塩分 g 3.5	エネルギー Kcal 273 塩分 g 2.3	エネルギー Kcal 塩分 g	エネルギー Kcal 塩分 g
昼食	食券 ラーメン	とんかつ	食券 豚生姜炒め	食券 かき揚げうどん	食券 チキンカツ	食券 焼きそば	食券 カツサンド
	餃子	おまかせあえ物	和え物	和え物	マカロニサラダ	おまかせ	おまかせ
		味噌汁	味噌汁		味噌汁	スープ	スープ
	エネルギー Kcal 617 塩分 g 6.6	エネルギー Kcal 620 塩分 g 5.5	エネルギー Kcal 442 塩分 g 4.6	エネルギー Kcal 512 塩分 g 5.5	エネルギー Kcal 608 塩分 g 2.1	エネルギー Kcal 塩分 g	エネルギー Kcal 塩分 g
夕食	食券 和牛コロッケ	食券 豚ピリ辛焼肉	食券 鶏肉ソテーレモンソース	食券 ポークチャップ	食券 魚の甘酢あんかけ	食券 ハンバーグ	食券 鶏肉旨辛焼き
	煮物	魚天ぷら	揚げ物	揚げじゃがうま塩だれ	和え物	サラダ	おまかせ
	おまかせ	おまかせサラダ	おまかせサラダ	おまかせサラダ	煮物	煮びたし	おまかせ
	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	汁物・デザート	汁物・デザート
	エネルギー Kcal 597 塩分 g 3.5	エネルギー Kcal 785 塩分 g 0.9	エネルギー Kcal 774 塩分 g 4.7	エネルギー Kcal 606 塩分 g 4.1	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	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					
		2903	70.1	45.1	9.1	12.8	3192	77.4	74.1	11.5	8.9	3022	91.3	83.9	8.6	11.8	2836	74.6	49.3	10.2	13.1	1877	56.1	48.1	5.5	4.4									

※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

uniserv 株式会社 魚国総本社

WEEKLY MENU

	2月19日 月	2月20日 火	2月21日 水	2月22日 木	2月23日 金	2月24日 土	2月25日 日
朝食	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 195 2.7	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	食券 うどん						
	揚げ物						
	エネルギー Kcal 塩分 g 617 6.6	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	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 ヒレカツ						
	煮物						
	おまかせ						
	味噌汁・デザート						
エネルギー Kcal 塩分 g 597 3.5	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	

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
		2903	70.1	45.1	9.1	12.8																								

※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