

WEEKLY MENU


	4月1日 月		4月2日 火		4月3日 水		4月4日 木		4月5日 金		4月6日 土		4月7日 日				
朝食													納豆				
													金平ごぼう				
													パン・ドリンク				
	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	207	3.1	
昼食													マヨ唐丼				
													小松菜和え物				
													味噌汁				
	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g	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	536	3.4	
夕食													豚肉塩だれ炒め				
													ハンバーグデミソース				
													シューマイ				
													コーンサラダ				
													春雨の中華和え				
												味噌汁・デザート					
												菜花のクリームコロッケ					
												コンソメスープ・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	873	6.2	895	3.9

新入寮生歓迎夕食

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										
																											1371	39.3	49.9	5.2	6.2	3132	80.6	91.3	11.6

※各食エネルギー：主食を含みません。
 ※合計栄養価：ごはん量322g、朝食他フリードリンクやバイキングを含みません。（選択食A）
 ※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

WEEKLY MENU

A食券

B食券

C食券

	4月8日 月	4月9日 火	4月10日 水	4月11日 木	4月12日 金	4月13日 土	4月14日 日
朝食	まぐろフレーク	ウインナーオムレツ	ハムカツ	玉子焼き	ウインナー	食券 おまかせ	食券 おまかせ
	かぼちゃコロッケ	ひじき煮	スパサラダ	大根さっぱりサラダ	マカロニサラダ		
	パン・ドリンク	パン・ドリンク	パン・ドリンク	パン・ドリンク	パン・ドリンク	パン・ドリンク	パン・ドリンク
	エネルギー Kcal 275 塩分 g 3.6	エネルギー Kcal 243 塩分 g 2.3	エネルギー Kcal 273 塩分 g 2.1	エネルギー Kcal 293 塩分 g 4.1	エネルギー Kcal 320 塩分 g 2.4	エネルギー Kcal 245 塩分 g 2.9	エネルギー Kcal 228 塩分 g 2.8
昼食	ホキフライタルタルソース	きつねうどん	オムライス	醤油ラーメン	エビバーガー	食券 焼肉サラダ	食券 高菜チャーハン
	スナップエンドウサラダ	かき揚げ	コロッケ	もやし中華和え	ナゲット	南瓜煮	おまかせ
	味噌汁・デザート		コンソメスープ		野菜スープ	味噌汁	中華スープ
	エネルギー Kcal 433 塩分 g 2.5	エネルギー Kcal 524 塩分 g 6.0	エネルギー Kcal 647 塩分 g 3.4	エネルギー Kcal 567 塩分 g 8.5	エネルギー Kcal 641 塩分 g 3.5	エネルギー Kcal 536 塩分 g 4.4	エネルギー Kcal 380 塩分 g 4.1
夕食	麻婆豆腐	鶏肉レモン揚げ	鮭オニオンマヨ焼き	ダッカルビ	食券 鶏肉照り焼き	食券 赤魚煮つけ	食券 油淋鶏
	蓮根はさみ揚げ	いかマリネ	肉じゃが	鯖ごま風味焼き	大根含め煮	豚肉春野菜和風炒め	春巻
	南瓜サラダ	茄子の煮びたし	酢の物	ブロッコリーサラダ	菜の花お浸し	オクラポン酢和え	おまかせサラダ
	味噌汁・デザート	味噌汁・デザート	吸物・デザート	味噌汁・デザート	吸物・デザート	味噌汁デザート	味噌汁
	エネルギー Kcal 718 塩分 g 5.7	エネルギー Kcal 657 塩分 g 3.3	エネルギー Kcal 519 塩分 g 4.2	エネルギー Kcal 648 塩分 g 4.5	エネルギー Kcal 478 塩分 g 3.9	エネルギー Kcal 781 塩分 g 6.1	エネルギー Kcal 699 塩分 g 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	エネルギー	蛋白質	脂質	鉄	塩分
		2920	91.4	72.3	12.9	11.8	2918	75.8	71.3	9.1	11.6	2933	87.4	71.6	11.8	9.7	3002	104.9	60.9	15.6	17.1	3145	104.8	89.2	13.0	10.5	3056	143.4	60.1	12.4	13.4	2726	79.5	64.4	11.1

※各食エネルギー：主食を含みません。

※合計栄養価：ごはん量322g、朝食他フリードリンクやバイキングを含みません。（選択食A）

※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

	4月15日 月	4月16日 火	4月17日 水	4月18日 木	4月19日 金	4月20日 土	4月21日 日
朝食	食券 おまかせ	畑のお肉	ウィンナー	温泉玉子	肉団子	食券 おまかせ	食券 おまかせ
		ポテトサラダ	ヨーグルト	納豆	ツナマヨネーズ		
	パン・ドリンク	パン・ドリンク	パン・ドリンク	パン・ドリンク	パン・ドリンク	パン・ドリンク	パン・ドリンク
	エネルギー Kcal 塩分 g 333 3.0	エネルギー Kcal 塩分 g 253 2.7	エネルギー Kcal 塩分 g 307 3.3	エネルギー Kcal 塩分 g 258 3.6	エネルギー Kcal 塩分 g 368 3.0	エネルギー Kcal 塩分 g 173 3.5	エネルギー Kcal 塩分 g 208 3.0
昼食	鶏肉ハニーマスタード	ハムチーズカツ	かき揚げうどん	スラッピースョー	サケチャーハン	食券 焼きうどん	食券 チキンカツ
	じゃが芋うま塩炒め	ポークビーンズ	糸昆布煮	ツナサラダ	ギョーザ	竹輪磯辺揚げ	おまかせサラダ
	味噌汁	味噌汁			中華スープ	味噌汁	味噌汁
	エネルギー Kcal 塩分 g 456 3.0	エネルギー Kcal 塩分 g 474 2.9	エネルギー Kcal 塩分 g 569 7.1	エネルギー Kcal 塩分 g 704 3.0	エネルギー Kcal 塩分 g 414 5.7	エネルギー Kcal 塩分 g 544 3.5	エネルギー Kcal 塩分 g 598 2.4
夕食	ちゃんこ鍋	カレーライス	飛騨牛コロッケ	鶏肉の黒酢あん	食券 豚肉ソテー おろしソース	食券 タンドリーチキン	食券 魚天ぷら蒲焼たれ
	わかさぎフライ	ヒレカツ	小松菜和え物	カリフラワーサラダ	鯖味噌煮	ポテトベーコン煮	おまかせ煮物
	もやし中華和え	生野菜	マカロニサラダ	冷奴	ゆで野菜サラダ	おまかせサラダ	おまかせサラダ
	デザート	デザート	吸物・デザート	味噌汁・デザート	味噌汁・デザート	スープ・デザート	味噌汁・デザート
エネルギー Kcal 塩分 g 878 4.6	エネルギー Kcal 塩分 g 756 5.8	エネルギー Kcal 塩分 g 374 2.4	エネルギー Kcal 塩分 g 686 3.6	エネルギー Kcal 塩分 g 766 6.5	エネルギー Kcal 塩分 g 635 4.9	エネルギー Kcal 塩分 g 472 3.6	

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					
		3049	102.6	84.8	12.1	9.9	2977	84.4	72.2	10.9	11.4	2744	61.4	49.7	12.0	12.8	3142	99.3	78.8	14.2	10.2	3042	104.8	83.7	12.3	15.2	2846	83.6	54.3	10.5	11.9	2772	81.0	61.6	10.2

※各食エネルギー：主食を含みません。

※合計栄養価：ごはん量322g、朝食他フリードリンクやバイキングを含みません。（選択食A）

※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

	4月22日 月	4月23日 火	4月24日 水	4月25日 木	4月26日 金	4月27日 土	4月28日 日
朝食	食券 おまかせ パン・ドリンク	鮭フレーク	コーングラタン	ベーコンエッグ	焼きはんぺん	食券 おまかせ パン・ドリンク	
		バターコーンコロッセ	ごぼうサラダ	納豆	スパサラダ		
	パン・ドリンク	パン・ドリンク	パン・ドリンク	パン・ドリンク	パン・ドリンク	パン・ドリンク	
	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
	239 3.0	284 3.2	245 2.4	230 2.8	314 2.7	182 3.0	
昼食	カレーうどん	マヨ唐丼	五目ごはん	汁なし担々麺	ビビンバ丼		
	切干大根サラダ	まめまめサラダ	鯖照焼き	もやしと胡瓜ナムル	シューマイ		
		味噌汁	吸物		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
	458 5.3	556 3.4	347 6.0	693 6.3	510 4.4		
夕食	焼肉サラダ	クリームシチュー	照焼チキンゆずこしょう風味	カルビ焼肉	食券 鶏肉生姜焼き		
	揚げタコ焼き	コロッセ	大根ベーコン煮	金平ごぼう	じゃが煮		
	筑前煮	生野菜	ポテトサラダ	サトイモサラダ	おまかせサラダ		
	味噌汁・デザート	デザート	スープ・デザート	味噌汁・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
	616 6.6	901 0.9	590 2.4	666 4.2	652 4.0		

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	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
	2807	72.3	51.9	10.6	14.9	3243	92.0	100.4	9.7	7.5	2676	80.6	61.2	10.0	10.8	3083	94.0	70.4	12.6	13.3	2970	98.5	70.5	12.3	11.1

※各食エネルギー：主食を含みません。

※合計栄養価：ごはん量322g、朝食他フリードリンクやパイキングを含みません。（選択食A）

※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