

B食券

WEEKLY MENU

A食券

B食券

C食券

| | 5月12日 月 | 5月13日 火 | 5月14日 水 | 5月15日 木 | 5月16日 金 | 5月17日 土 | 5月18日 日 |
|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 朝食 | 食券 おまかせ | 玉子焼き | 肉団子 | ベーコンエッグ | 肉団子 | 食券 おまかせ | 食券 おまかせ |
| | | 金平ごぼう | ポテトサラダ | ひじき煮 | 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 |
| | 259 2.2 | 257 3.6 | 292 1.8 | 313 2.6 | 348 2.4 | 187 2.2 | 187 2.2 |
| 昼食 | 和風ハンバーグ | 味噌ラーメン | ホキ天ぷら | 炒飯 | きつねうどん | 食券 焼そば | 食券 ラーメン |
| | なすおかか和え | 餃子 | 豆腐サラダ | コーンコロッケ | 胡瓜と竹輪酢の物 | おまかせ | おまかせ揚げ物 |
| | 味噌汁 | | 味噌汁 | スープ | | 味噌汁 | |
| | エネルギー Kcal 塩分 g |
| | 437 5.0 | 704 6.0 | 436 2.5 | 394 2.4 | 407 6.1 | 633 4.2 | 711 6.7 |
| 夕食 | 豚肉生姜焼き | ビビンバ丼 | 煮込みハンバーグ | 鶏唐揚げ葱塩ソース | 食券 チキンカツ | 食券 かれい揚げ煮 | 食券 魚ホイル焼き |
| | 小松菜お浸し | 牛肉コロッケ | 白菜コンソメ煮 | こんにゃく炒め煮 | おまかせサラダ | 肉じゃが | 串カツ |
| | 南瓜サラダ | 大根サラダ | ヘルシーサラダ | ブロッコリーツナ和え | おまかせ煮物 | 酢の物 | お浸し |
| | 味噌汁・デザート | 味噌汁・デザート | 汁物・デザート | 汁物・デザート | 吸物・デザート | 汁物・デザート | 汁物・デザート |
| エネルギー Kcal 塩分 g | |
| | 571 3.3 | 664 4.1 | 806 4.0 | 651 4.8 | 617 3.0 | 515 4.5 | 490 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 | | | | | |
|---------|-------|------|------|------|-----|-------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|-------|------|------|------|-----|------|------|------|------|-----|
| | | 2761 | 71.3 | 72.1 | 9.3 | 10.5 | 3119 | 98.6 | 58.4 | 12.8 | 13.7 | 3028 | 88.1 | 84.0 | 10.0 | 8.3 | 2852 | 85.7 | 67.5 | 10.3 | 9.8 | 2856 | 66.0 | 35.6 | 11.5 | 11.5 | 2829 | 65.8 | 49.6 | 9.8 | 10.9 | 2882 | 95.9 | 50.6 | 9.8 |

※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

B食券

C食券

| | 5月19日 月 | 5月20日 火 | 5月21日 水 | 5月22日 木 | 5月23日 金 | 5月24日 土 | 5月25日 日 |
|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| 朝食 | 食券 おまかせ | 畑のお肉 | スパナポリタン | チキンナ | 大根さっぱりサラダ | 食券 おまかせ | 食券 おまかせ |
| | | かぼちゃコロッケ | オムレツ | マカロニサラダ | ゆで卵 | | |
| | パン・ドリンク・サラダ・ふりかけ |
| | エネルギー Kcal 塩分 g |
| | 187 2.2 | 327 3.0 | 240 1.9 | 288 1.9 | 189 1.6 | 189 1.9 | 189 1.9 |
| 昼食 | 味噌カツ | 塩ラーメン | 鶏肉照り焼き | 山かけうどん | チキンライス | 食券 唐揚げ&ハンバーグ | 食券 かき揚げうどん |
| | ブロッコリーツナ和え | シューマイ | 野菜サラダ | 切干大根サラダ | カレーコロッケ | ポテトサラダ | おまかせ |
| | 味噌汁 | | 汁物 | | | 味噌汁 | |
| | エネルギー Kcal 塩分 g |
| | 404 2.8 | 561 6.1 | 470 3.0 | 420 5.4 | 492 3.8 | 666 3.7 | 577 5.0 |
| 夕食 | 白身魚タルタルソース | 鶏肉南蛮漬け | エビカツ | とんてき | 食券 メンチカツ | 食券 豚肉カレー揚げ | 食券 かつとじ煮 |
| | じゃが芋鳴門煮 | 里芋煮付け | がんと煮 | 冷奴 | おまかせ煮物 | 野菜炒め | 大根煮 |
| | ごぼうサラダ | こんにゃく白和え | ほうれん草お浸し | 白菜昆布あえ | おまかせサラダ | おまかせ和え物 | おまかせ |
| | 味噌汁・デザート | 吸物・デザート | 吸物・デザート | 汁物・デザート | 汁物・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 |
| | 640 3.3 | 585 2.6 | 544 4.8 | 724 3.2 | 689 4.1 | 652 3.7 | 645 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 | | | | | |
|---------|-------|------|------|------|-----|-------|------|------|------|-----|-------|------|------|------|------|-------|------|------|------|-----|-------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | 2725 | 72.2 | 53.1 | 9.7 | 8.3 | 2967 | 88.4 | 53.9 | 8.5 | 11.7 | 2748 | 83.8 | 61.0 | 10.7 | 9.7 | 2926 | 71.1 | 70.6 | 7.9 | 10.5 | 2864 | 75.0 | 69.9 | 14.4 | 9.3 | 3001 | 91.8 | 76.8 | 10.0 | 93.0 | 2906 | 64.8 | 45.7 | 10.0 |

※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

| | 5月26日 月 | 5月27日 火 | 5月28日 水 | 5月29日 木 | 5月30日 金 | 5月31日 土 | 6月1日 日 | | | | | | | |
|------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 朝食 | 食券 おまかせ | チキンナゲット | オムレツ | ハムカツ | ベーコンエッグ | 食券 おまかせ | 食券 おまかせ | | | | | | | |
| | | スパナポリタン | マグロフレーク | 金平ごぼう | ツナマヨ | | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | |
| | 189 | 1.9 | 377 | 2.0 | 284 | 2.4 | 217 | 1.7 | 394 | 2.6 | 181 | 2.0 | 181 | 2.0 |
| 昼食 | 豚肉かき油炒め | 五目ごはん | マヨから丼 | 焼そばドッグ | 味噌ラーメン | 食券 回鍋肉 | 食券 ミートスパ | | | | | | | |
| | もやし中華和え | ひじきサラダ | 切干大根サラダ | フライドポテト | 餃子 | コロッケ | コロッケ | | | | | | | |
| | 汁物 | 汁物 | 味噌汁 | | | 吸物 | | | | | | | | |
| | 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 | | | | | | |
| | 428 | 4.0 | 386 | 7.3 | 473 | 2.5 | 853 | 1.5 | 642 | 5.2 | 533 | 3.3 | 737 | 3.0 |
| 夕食 | チキン南蛮タルタル | サバ塩焼き | 豚ピリ辛焼肉 | マヌルカンジャンチキン | 食券 豚生姜焼き | 食券 フライ盛り合わせ | 食券 豚肉香味焼 | | | | | | | |
| | じゃが煮 | 肉団子 | 山芋短冊揚げ | 青昆布煮物 | おまかせ | おまかせサラダ | おまかせ | | | | | | | |
| | エンドウサラダ | ブロッコリー中華和え | 玉子豆腐 | ポテトサラダ | おまかせサラダ | お浸し | お浸し | | | | | | | |
| | 味噌汁・デザート | 汁物・デザート | 吸物・デザート | 吸物・デザート | 吸物・デザート | 吸物・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 | | | | | | | |
| | 774 | 4.5 | 607 | 4.9 | 813 | 2.0 | 840 | 7.8 | 676 | 3.6 | 492 | 3.1 | 655 | 3.4 |

| 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 | | | | | |
|---------|-------|------|------|------|------|-------|------|-------|------|------|-------|------|------|------|------|-------|------|------|------|-----|-------|------|------|------|-----|-------|------|------|------|-----|-----|------|-------|------|------|
| | | 2863 | 92.6 | 68.1 | 10.0 | 8.7 | 2864 | 101.3 | 56.1 | 12.4 | 14.2 | 3064 | 88.6 | 95.7 | 10.0 | 6.9 | 3404 | 76.3 | 97.8 | 8.9 | 11.0 | 3206 | 95.7 | 83.2 | 8.4 | 11.4 | 2700 | 69.3 | 59.0 | 8.2 | 8.4 | 2791 | 101.3 | 62.2 | 10.9 |

※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