

B食券				W E E K L Y M E N U												A食券		B食券		C食券	
6月30日 月				7月1日 火		7月2日 水		7月3日 木		7月4日 金		7月5日 土		7月6日 日							
朝食	食券	おまかせ		玉子焼き		バターコーンコロッケ		スクランブルエッグ		肉団子		食券	おまかせ		食券	おまかせ					
				サケフレーク		畑のお肉		さつま芋サラダ		ごぼうサラダ											
	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 K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g					
	225	1. 9	246	3. 5	282	2. 4	255	2. 2	301	1. 9	131	1. 9	131	1. 9							
昼食	鶏肉唐揚げ		豚丼		ミートスパゲティ		回鍋肉		ラーメン		食券	メンチカツ		食券	チャーハン						
	白菜昆布和え		ほうれん草ごま和え		海藻サラダ		キムチ和え		もやし和え物			おまかせ			おまかせ揚げ物						
	スープ		味噌汁		ヤクルト		吸物				味噌汁		スープ								
	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g					
	525	3. 4	452	4. 2	730	4. 4	488	3. 9	482	7. 6	483	3. 5	498	2. 0							
夕食	味噌カツ		かれい揚げ煮		鶏肉味噌マヨ焼		チキンソテーカレーソース		食券	サバ塩焼き		食券	ダッカルビ		食券	酢豚風					
	玉子豆腐		麦ごはん & とろろ		高野豆腐卵とじ		南瓜コロッケ			小松菜浸し			コロッケ			おまかせ					
	切干大根サラダ		レタスサラダ		エンドウおかか和え		ビーンズサラダ		おまかせ煮物		冷奴		中華和え								
	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		吸物・デザート		汁物・デザート		汁物・デザート								
	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g					
724	4. 8	462	2. 8	628	4. 2	718	4. 5	514	5. 2	772	4. 0	695	4. 2								

100 g あたり	ごはん		ジュース（3種類）		牛乳		パン					
	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	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
	2968	85.0	79.7	9.4	10.1	2654	72.9	50.2	8.8	10.5	3134	88.5	66.4	11.1	11.0	2955	86.7	72.7	9.1	10.6	2791	81.0	42.3	9.9	14.7	2880	91.7	73.3	15.0	9.4	2818	73.9	76.1	8.3	8.1

※各食エネルギー：主食を含みません。

※合計栄養価：ごはん量322 g、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		W E E K L Y M E N U										A食券		B食券		C食券	
7月7日 月		7月8日 火		7月9日 水		7月10日 木		7月11日 金		7月12日 土		7月13日 日					
朝食	食券 おまかせ	ウインナー		チキンナ		ベーコンエッグ		ゆで卵		食券 おまかせ		食券 おまかせ					
		切干大根煮		昆布豆		ひじき煮		ツナマヨ									
	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 K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g			
	247	2. 2	442	2. 7	329	2. 4	258	3. 0	305	2. 2	131	1. 9	131	1. 9			
昼食	ちらし寿司		マヨから丼		汁なし担々麺		豚肉生姜焼き		若鶏しそ天		食券 焼きそば		食券 チキン南蛮タルタル				
	揚げ出し豆腐		ブロッコリーツナ和え		シューマイ		マカロニサラダ		糸昆布煮						揚げ物		お浸し
	吸物		味噌汁				味噌汁		吸物				スープ				
	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g			
	281	3. 1	486	3. 4	751	6. 5	524	2. 5	365	3. 1	691	2. 6	595	2. 7			
夕食	そうめん食べ放題		タラ五目あんかけ		ハヤシライス		温玉うどん&ネバネバ		食券 豚肉甘辛炒め		食券 ほきホイル焼き		食券 サケマッシュグリル				
	豚しゃぶごまドレ		なすお浸し		フライ		サケ塩焼き								里芋煮		大根煮
	コロッケ		インゲン味噌和え		生野菜サラダ		小松菜浸し		酢の物		野菜ごま和え		おまかせ				
	デザート		吸物・デザート		デザート		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 K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g			
	1145	6. 2	380	3. 6	952	3. 6	758	8. 6	535	4. 1	316	3. 1	661	3. 5			

100 g あたり	ごはん		ジュース（3種類）		牛乳		パン					
	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	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
	2857	83.6	69.7	10.3	9.9	2802	81.0	54.8	11.3	9.7	3526	109.3	83.9	10.7	12.5	3034	100.7	67.7	11.8	14.1	2699	86.0	57.9	8.4	9.4	2632	74.9	36.2	7.9	7.6	2881	91.7	71.0	8.2	8.1

※各食エネルギー：主食を含みません。

※合計栄養価：ごはん量322 g、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																																			
D食券					A食券					B食券					C食券																				
7月14日 月					7月15日 火					7月16日 水					7月17日 木					7月18日 金					7月19日 土					7月20日 日					
朝食	食券 おまかせ		ハムカツ					ミートボール					アメリカンドッグ					ハンバーグ					食券 おまかせ		食券 おまかせ										
			煮豆					マカロニサラダ					納豆					ひじき煮																	
	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	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									
	257	1.3	240	2.3	281	1.9	173	1.9	203	2.6	131	1.9	131	1.9																					
昼食	塩ラーメン					豚肉野菜炒め					親子丼					うどん					白身魚タルタル					食券 とんかつ		食券 オムライス							
	春巻					ブロッコリーサラダ					切干大根サラダ					ちくわ天ぷら					肉じゃが									和え物					
	吸物					味噌汁					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	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									
	549	6.2	414	3.2	476	3.7	578	2.2	153	5.4	588	2.0	569	2.9																					
夕食	飛騨牛コロッケ					オムレツ					ポークチャップ					うなぎ丼					食券 鶏肉唐揚げ		食券 さば香味焼		食券 メンチカツ										
	こんにゃく炒め煮					じゃが芋ツナ煮					ワカサギフライ					揚げだし豆腐											おまかせ					冷奴			
	ポテトサラダ					生野菜					春雨サラダ					いんげんツナ和え					和え物					おまかせ					おまかせサラダ				
	汁物・デザート					汁物・デザート					吸物・デザート					汁物・デザート					吸物・デザート					吸物・デザート					汁物・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	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							
	406	2.4	737	4.3	691	3.1	694	5.2	706	3.7	605	4.4	604	4.1																					
100 g 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	エネルギー	蛋白質	脂質	鉄	塩分					
	2706	59.0	47.7	7.7	9.9	2885	88.9	67.3	11.0	9.8	2942	89.0	78.2	8.5	8.7	2939	87.1	66.5	7.2	9.3	3934	168.3	138.8	22.3	11.7	2818	78.1	63.1	9.2	8.3	2798	74.3	59.5	9.7	8.9

C食券

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
	2815	98.5	41.9	7.9	14.7	3152	112.0	80.0	11.6	9.6	2857	83.0	46.8	10.2	9.1	2698	74.9	61.0	11.1	7.3	2940	80.5	55.2	11.4	7.1	3078	100.2	76.4	9.5	8.1	3084	78.8	99.0	8.8	8.5

※材料の都合により変更になる場合がございます。

uniserv 株式会社 魚国総本社

W E E K L Y M E N U																																		
D食券					A食券					B食券					C食券																			
7月28日 月					7月29日 火					7月30日 水					7月31日 木					8月1日 金					8月2日 土					8月3日 日				
朝食	食券 おまかせ		ウインナー			スクランブルエッグ			玉子焼き			バターコーンコロッケ			食券 おまかせ		食券 おまかせ																	
	マカロニサラダ			スパナポリタン			マグロフレーク			畑のお肉																								
	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 K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g																
243		1.5	280		2.0	300		2.2	224		3.1	347		2.3	264		1.9	153		2.1														
昼食	とんかつ		シーフードピラフ			焼そばドッグ			マヨから丼			豚丼			食券 メンチカツ		食券 鶏照り焼き																	
	ひじきサラダ			ハムカツ			コロッケ			小松菜浸し			冷奴			サラダ			おまかせサラダ															
	味噌汁			スープ						味噌汁			味噌汁			スープ			スープ															
	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g																
522		2.5	307		2.1	646		1.9	457		3.3	512		3.3	575		2.7	485		2.7														
夕食	和風ハンバーグ		鶏南蛮漬け			トンみそ			ミックスグリル			食券 ホキ南蛮漬け		食券 魚天ぷら		食券 焼肉炒め																		
	ジャーマンポテト			南瓜煮物			サバピリ辛焼き			揚げタコ焼き			ほうれん草お浸し			煮物			おまかせ															
	カラフルサラダ			焼きなす			春雨中華和え			がんも煮			おまかせ			酢の物			中華和え															
	吸物・デザート			汁物・デザート			吸物・デザート			味噌汁・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 K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g																	
769		4.3	614		1.7	748		4.4	716		4.3	398		4.8	482		3.0	566		3.7														
100 g あたり	ごはん				ジュース（3種類）				牛乳				パン																					
	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	塩分 g	エネルギー K c a l	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				
	3028	79.4	87.5	13.2	8.3	2695	80.7	63.8	9.0	5.8	3188	90.7	62.6	9.7	8.5	2891	87.9	78.9	10.8	10.7	2751	90.4	43.9	10.1	10.4	2815	82.0	62.2	8.7	7.6	2698	88.0	57.8	9.2

WEEKLY MENU																																					
D食券														B食券																							
		8月4日 月					8月5日 火					8月6日 水					8月7日 木					8月8日 金					8月9日 土					8月10日 日					
朝食	食券	おまかせ					メンチカツ					温泉玉子					オムレツ					食券	おまかせ														
							切干大根サラダ					金平ごぼう					小松菜浸し																				
	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									
	178		2.0			237		1.7			280		2.7			201		2.1			232		2.0														
昼食	味噌ラーメン					エビカツ					スタミナ炒め					醤油ラーメン					食券	とんかつ															
	シューマイ					ブロッコリーツナ和え					中華和え					餃子						おまかせ															
						味噌汁					スープ										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									
	659		5.3			462		3.7			526		3.0			646		8.8			598		2.3														
夕食	さば塩焼き					麻婆豆腐					マヌルカンジャンチキン					食券	A食券	食券	豚肉炒め物																		
	厚揚げみそかけ					レンコンはさみ揚げ					糸昆布煮								煮物															おまかせ			
	カリフラワーサラダ					南瓜サラダ					オクラ和え物委					和え物					おまかせ																
	吸物・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			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									
	601		2.8			695		6.5			718		6.7			457		4.0			973		2.9														
4.9																																					
100 g 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							
	2932	88.5	58.3	10.2	10.1	28887	79.9	74.3	10.5	10.3	3018	91.7	72.6	10.9	12.4	2798	81.9	36.8	10.4	14.9	3297	77.9	109.9	84.0	7.2												