

D食券					A食券					B食券					C食券																				
2月2日 月					2月3日 火					2月4日 水					2月5日 木					2月6日 金					2月7日 土					2月8日 日					
朝食	◎ おまかせ					厚焼き玉子					温泉玉子					ハンバーグ					ウインナー					◎ おまかせ					◎ おまかせ				
						納豆					春雨中華和え					ポテトサラダ					切干サラダ														
	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 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	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g			
197	2.4	339	2.8	258	2.1	256	1.9	284	2.5	330	2.2	407	2.7																						
昼食	とんかつ					たぬきうどん					とんこつ醤油ラーメン					アジフライ					肉うどん					◎ マヨから井					◎ ヒレカツ				
	切干サラダ					恵方巻(カツ)					ひじきマヨ和え					ビーフン和え物					竹輪天ぷら					スパサラダ					おまかせ				
	吸物					福豆										スープ										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	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			
471	2.4	587	5.3	568	6.7	467	1.5	502	1.3	574	2.8	301	0.9																						
夕食	カレーライス					鶏肉クリームソースかけ					カツオカツ					スパイシーチキンソテー					◎ チキンカツ					◎ 魚の唐揚げ					◎ 鶏肉山椒焼				
	トッピング					ハムカツ					里芋煮					南瓜サラダ					おまかせサラダ					ジャーマンポテト					おまかせ				
	生野菜サラダ					ブロッコリー和え物					水菜とオニオンサラダ					温豆腐					煮物					おまかせサラダ					酢の物				
	デザート					汁物・デザート					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					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	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g			
623	4.5	618	4.1	434	2.7	875	5.3	673	5.3	627	2.3	548	3.0																						
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	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	エネルギー	蛋白質	脂質	鉄	塩分
	2876	84.2	62.5	9.7	10.5	2738	63.4	58.9	8.9	7.9	2938	89.2	59.7	12.6	12.9	3123	78.5	82.7	8.8	8.9	2953	76.5	60.4	9.5	9.1	3035	87.2	91.9	9.6	7.3	2750	81.6	62.3	8.8	6.6

※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

	D食券	A食券	B食券	C食券	D食券	E食券	F食券
	2月9日 月	2月10日 火	2月11日 水	2月12日 木	2月13日 金	2月14日 土	2月15日 日
朝食	食券 おまかせ	ベーコンエッグ ひじき煮	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   塩分 g 324   2.1	エネルギー Kcal   塩分 g 379   3.1	エネルギー Kcal   塩分 g 308   2.5	エネルギー Kcal   塩分 g 311   2.4	エネルギー Kcal   塩分 g 292   1.9	エネルギー Kcal   塩分 g 235   2.2	エネルギー Kcal   塩分 g 
昼食	味噌ラーメン	チキン南蛮	食券 エビカツ	塩ラーメン	食券 アジフライ	食券 ラーメン	
	ギョーザ	じゃが煮	ほうれん草和え物	揚げ餃子	中華和え	揚げ物	
		味噌汁	吸物		味噌汁		
	エネルギー Kcal   塩分 g 645   6.7	エネルギー Kcal   塩分 g 632   3.3	エネルギー Kcal   塩分 g 412   2.8	エネルギー Kcal   塩分 g 561   5.9	エネルギー Kcal   塩分 g 429   2.6	エネルギー Kcal   塩分 g 670   5.7	エネルギー Kcal   塩分 g 688   3.7
夕食	パスタ チーズインハンバーグ	食券 豚キムチ炒め	食券 飛騨牛コロッケ	食券 牛丼	食券 回鍋肉	食券 とんてき	
	♡コロッケ	おまかせ	おまかせ煮物	おまかせ煮物	肉団子	煮物	
	フライドポテト	和え物	おまかせ	和え物	サラダ	おまかせ	
	コンソメスープ・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	
	エネルギー Kcal   塩分 g 345   2.6	エネルギー Kcal   塩分 g 1110   3.0	エネルギー Kcal   塩分 g 698   4.6	エネルギー Kcal   塩分 g 637   5.0	エネルギー Kcal   塩分 g 888   3.2	エネルギー Kcal   塩分 g 826   3.7	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						
	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
		2808	67.6	47.0	8.5	11.4	3615	105.6	138.9	10.8	9.4	2912	80.4	57.5	11.5	9.9	3003	91.9	48.2	15.2	13.3	3103	79.8	94.8	7.5	7.7	3225	86.3	80.7	9.5

※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