WEEKLY MENU

C食券

	9月21日 月	9月22日 火	9月23日 水	9月24日 木	9月25日 金	9月26日 土	9月27日 日
朝食							
	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
昼食							
	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
夕食							
							白身魚フライタルタル
							おまかせ煮物
							おまかせ和え物
							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
							543 / 3.2

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
																										1041	30.1	23.8	3.4	3.2

※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
uniserv 株式会社 魚国総本社

WEEKLY MENU

	9月28日 月 (D食券)	9月29日 火	9月30日 水	10月1日 木	10月2日 金 (A食券)	10月3日 土 (B食券)	10月4日 日 (C食券)
朝食	おまかせ	厚焼玉子	チキンナゲット	温泉玉子	ひじき煮	食券 おまかせ	食券 おまかせ
		切干大根の煮	ナポリタン	きんぴらごぼう	納豆		
	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: 151 / 2.4	416 / 2.6	309 / 1.9	235 / 2.2	182 / 2.8	160 / 2.2	189 / 1.9
昼食	温玉うどん	塩ラーメン	とり天丼	チキンバーガー	豚肉甘辛炒め	食券 ささみしそ巻フライ	食券 豚生姜焼き
	さつま芋サラダ	餃子	春雨中華和え	ポテトフライ	青梗菜和え物	おまかせサラダ	おまかせサラダ
			味噌汁		わかめスープ	味噌汁	味噌汁
	エネルギー Kcal / 塩分 g: 641 / 6.9	535 / 7.4	433 / 2.3	660 / 1.0	688 / 3.7	486 / 2.5	438 / 4.1
夕食	照り焼きチキン	ホッケフライ	八宝菜	トンテキ	食券 さば塩焼き	食券 チンジャオロース	食券 ビーフシチュー
	きんぴらごぼう	がんも煮	肉団子	とうがん煮	玉子豆腐	煮物	おまかせフライ
	大根サラダ	白菜おかか和え	南瓜サラダ	マカロニサラダ	豚汁	豆腐サラダ	野菜サラダ
	味噌汁・デザート	味噌汁・デザート	吸物・デザート	吸い物・デザート	デザート	汁・デザート	デザート
	エネルギー Kcal / 塩分 g: 790 / 2.6	658 / 3.9	637 / 6.2	795 / 4.0	627 / 5.2	628 / 4.9	788 / 1.9

100ｇあたり	ごはん	ジュース（３種類）	牛乳	パン			
エネルギー Kcal	168	98	67	264～			
塩分 g			0.1	1.3～			

1日合計栄養価	エネルギー	蛋白質	脂質	鉄	塩分
9月28日 月	3076	80.1	73.9	11.3	11.9
9月29日 火	3103	87.6	55.2	12.5	13.9
9月30日 水	2870	92.8	64.3	9.9	10.4
10月1日 木	3184	101.2	106.8	9.6	7.2
10月2日 金	2998	90.3	84.1	11.9	11.7
10月3日 土	2768	84.5	50.8	10.8	9.6
10月4日 日	2909	90.5	71.7	10.1	7.9

※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
uniserv 株式会社 魚国総本社

WEEKLY MENU

	10月5日 月	10月6日 火	10月7日 水	10月8日 木	10月9日 金	10月10日 土	10月11日 日
朝食	食券 おまかせ	ハンバーグ	レンコンきんぴら	ベーコンエッグ	肉団子	食券 おまかせ	食券 おまかせ
		小松菜浸し	玉子焼き	ウインナー	大根さっぱりサラダ		
	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 / 塩分 g: 160 / 2.2	229 / 2.3	250 / 3.1	318 / 3.0	228 / 2.2	189 / 1.9	160 / 2.2
昼食	タンドリーチキン	伊勢うどん	三色丼	オムライス	とんかつ	食券 かき揚げうどん	食券 チャーハン
	ブロッコリー和え物	竹輪磯辺揚げ	ひじきサラダ	カニクリームコロッケ	ほうれん草ナムル	和え物	春巻
	味噌汁		味噌汁	コンソメスープ	味噌汁		スープ
	エネルギー Kcal / 塩分 g: 528 / 4.5	442 / 3.0	450 / 5.6	612 / 3.9	465 / 2.2	639 / 5.6	426 / 2.9
夕食	ビッグ！メンチカツ	麻婆豆腐	牛すきやき煮	鶏肉柚子胡椒焼き	食券 さばみりん焼き	食券 照焼きチキン	食券 豚焼肉炒め
	糸昆布煮	シューマイ	焼栗コロッケ	ふろふき大根	おまかせ煮物	おまかせサラダ	ツナオクラ
	ポテトサラダ	もやし中華和え	温泉玉子	こんにゃく白和え	おまかせサラダ	煮物	揚げだし豆腐
	味噌汁・デザート	汁物･デザート	吸い物デザート	吸い物・デザート	汁物・デザート	汁物・デザート	汁･デザート
	エネルギー Kcal / 塩分 g: 823 / 6.6	578 / 5.2	737 / 3.8	579 / 4.5	549 / 3.6	632 / 3.5	942 / 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
	3005	87.5	80.5	15.6	13.3
	2743	81.3	41.3	11.3	10.5
	2931	100.8	64.3	16.5	12.5
	3003	92.8	74.0	9.7	11.4
	2730	80.6	55.9	9.0	7.9
	3020	84.8	60.5	10.7	12.0
	3022	72.5	100.6	9.6	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

WEEKLY MENU

	D食券 10月12日 月	E食券 10月13日 火	10月14日 水	10月15日 木	F食券 10月16日 金	G食券 10月17日 土	H食券 10月18日 日
朝食	食券 おまかせ	食券 おまかせ	れんこんきんぴら	オムレツ	玉子豆腐	食券 おまかせ	食券 おまかせ
			アメリカンドッグ	ひじき煮	ミニグラタン		
	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: 160 / 2.2	エネルギー Ｋｃａｌ / 塩分 ｇ: 241 / 2.4	エネルギー Ｋｃａｌ / 塩分 ｇ: 230 / 2.1	エネルギー Ｋｃａｌ / 塩分 ｇ: 336 / 2.3	エネルギー Ｋｃａｌ / 塩分 ｇ: 257 / 2.7	エネルギー Ｋｃａｌ / 塩分 ｇ: 160 / 2.2	エネルギー Ｋｃａｌ / 塩分 ｇ: 160 / 2.2
昼食	食券 豚丼	豆腐ハンバーグ野菜あん	汁なし担々麺	親子丼	ホキフライ	食券 回鍋肉	食券 鮭チャーハン
	青梗菜おかか和え	マカロニサラダ	餃子	オクラ和え物	ブロッコリーお浸し	おまかせ	揚げ物
	味噌汁	スープ		味噌汁	味噌汁	汁物	スープ
	エネルギー Ｋｃａｌ / 塩分 ｇ: 444 / 3.8	エネルギー Ｋｃａｌ / 塩分 ｇ: 513 / 3.5	エネルギー Ｋｃａｌ / 塩分 ｇ: 712 / 6.3	エネルギー Ｋｃａｌ / 塩分 ｇ: 480 / 3.8	エネルギー Ｋｃａｌ / 塩分 ｇ: 370 / 2.4	エネルギー Ｋｃａｌ / 塩分 ｇ: 516 / 2.2	エネルギー Ｋｃａｌ / 塩分 ｇ: 503 / 7.0
夕食	食券 チキン南蛮	鰆七味焼き	エビカツフライ	ゆで豚ゴマダレ	食券 照りマヨハンバーグ	食券 ライ盛り合わせ	食券 ピリ辛焼肉
	南瓜煮	野菜天ぷら	がんも煮	じゃがいも旨塩炒め	おまかせ	おまかせ	和え物
	冷奴	切干大根サラダ	白菜おかか和え	揚げ餃子	おまかせ和え物	和え物	煮物
	吸い物・デザート	味噌汁・デザート	汁物・デザート	スープ・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: 1001 / 5.3	エネルギー Ｋｃａｌ / 塩分 ｇ: 504 / 2.2	エネルギー Ｋｃａｌ / 塩分 ｇ: 733 / 4.8	エネルギー Ｋｃａｌ / 塩分 ｇ: 623 / 3.3	エネルギー Ｋｃａｌ / 塩分 ｇ: 724 / 4.4	エネルギー Ｋｃａｌ / 塩分 ｇ: 508 / 2.9	エネルギー Ｋｃａｌ / 塩分 ｇ: 835 / 2.7
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 /	エネルギー Ｋｃａｌ / 塩分 ｇ: 98 /	エネルギー Ｋｃａｌ / 塩分 ｇ: 67 / 0.1	エネルギー Ｋｃａｌ / 塩分 ｇ: 264～ / 1.3～			

1日合計栄養価	エネルギー	蛋白質	脂質	鉄	塩分
	3099	98.0	81.4	9.9	11.5
	3007	99.9	60.1	10.9	13.9
	3099	77.8	79.8	9.0	9.8
	2811	93.8	61.4	10.9	9.3
	2847	84.8	61.7	9.9	9.5
	2678	71.0	574.0	8.8	7.3
	2974	81.8	87.2	11.3	11.5

※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

WEEKLY MENU

	10月19日 月	10月20日 火	10月21日 水	10月22日 木	10月23日 金	10月24日 土	10月25日 日
朝食	食券 おまかせ	うの花サラダ	ウインナー	バターコーンコロッケ	ハンバーグ	食券 おまかせ	食券 おまかせ
		チキンナゲット	畑のお肉	切干大根の煮物	ゴボウサラダ		
	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 / 塩分 g: 189 / 1.9	353 / 2.4	293 / 2.5	332 / 1.8	265 / 1.6	160 / 2.2	160 / 2.2
昼食	ミートスパゲティ	豚肉生姜炒め	エビ味噌ラーメン	きつねうどん	マヨから丼	食券 チキンライス	食券 かき揚げ丼
	野菜サラダ	ひじき煮付け	ほうれん草胡麻和え	胡瓜と竹輪酢の物	冷奴	おまかせ	おまかせ
		味噌汁			味噌汁	スープ	味噌煮
	エネルギー Kcal / 塩分 g: 774 / 4.1	467 / 5.4	538 / 5.8	397 / 6.7	683 / 5.1	324 / 3.1	382 / 4.1
夕食	とんかつ	クリームシチュー	カニクリームコロッケ	チンジャオロース	食券 サバ味噌煮	食券 飛騨牛コロッケ	食券 チキンソテー
	こんにゃく味噌煮	ハムカツ	人参サラダ	小松菜浸し	おまかせ	大根煮物	焼きなす
	ポテトサラダ	ブロッコリー和え物	大根と白菜ベーコン煮	白身魚フライ	お浸し	和え物	おまかせ
	汁物・デザート	デザート	汁物・デザート	中華スープ・デザート	吸物・デザート	吸い物・デザート	汁物・デザート
	エネルギー Kcal / 塩分 g: 748 / 3.8	1195 / 2.3	762 / 4.8	617 / 3.2	570 / 5.5	313 / 2.9	633 / 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: 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
	3196	77.6	73.6	12.0	9.8
	3509	113.3	109.4	11.9	10.1
	2983	83.1	58.3	11.0	8.5
	2840	78.5	48.6	12.2	11.7
	2906	96.7	72.6	10.3	10.8
	2291	51.6	30.2	8.4	8.2
	2669	83.1	51.3	9.0	10.1

※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

WEEKLY MENU

	10月26日 月	10月27日 火	10月28日 水	10月29日 木	10月30日 金	10月31日 土	11月1日 日
	D食券		A食券	B食券	C食券	D食券	E食券
朝食	食券 おまかせ	ミニグラタン ヘルシーサラダ	玉子焼き マカロニサラダ	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	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: 160 / 2.2	275 / 1.9	231 / 2.4	301 / 2.7	174 / 2.4	160 / 2.2	160 / 2.2
昼食	味噌カツ	照り焼きハンバーガー	油そば	食券 メンチカツ	食券 鰆カレー風味焼き	食券 フライ盛り合わせ	食券 焼きそば
	玉子豆腐	ポテト	春巻	春雨サラダ	和え物	サラダ	おまかせ
	吸い物	スープ		味噌汁	味噌汁	スープ	吸物
	エネルギー Kcal / 塩分 g: 403 / 2.7	713 / 3.1	773 / 3.1	603 / 3.6	319 / 2.3	570 / 3.2	508 / 1.5
夕食	鮭ムニエル	ちょっと早めのハロウィン ルビーカレー	食券 焼肉	食券 照り焼きチキン	食券 和風ハンバーグ	食券 鶏肉チリソース	食券 とんかつ
	ロールキャベツ	野菜サラダ	ブロッコリー和え物	おまかせサラダ	煮もの	おまかせ	煮物
	スパゲティソテー	かぼちゃコロッケ	おまかせ	コロッケ	サラダ	和え物	お浸し
	汁物・デザート	ハロウィンデザート	吸い物・デザート	汁物 ・ デザート	吸物・デザート	吸い物・デザート	汁物・デザート
	エネルギー Kcal / 塩分 g: 603 / 3.2	902 / 6.1	713 / 4.2	816 / 2.2	654 / 4.7	646 / 3.5	630 / 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
	2660	84.3	5.4	9.5	8.1
	3384	83.4	116.5	12.6	11.1
	3041	86.1	89.0	14.8	10.2
	3179	88.8	79.2	9.9	10.5
	2641	77.1	51.8	9.5	9.4
	2870	87.9	66.0	10.3	8.9
	2792	62.2	53.9	10.6	7.1

※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