WEEKLY MENU

	11月2日 月	11月3日 火	11月4日 水	11月5日 木	11月6日 金	11月7日 土	11月8日 日
	F食券	G食券	H食券		A食券	B食券	C食券
朝食	食券 おまかせ	食券 おまかせ	食券 おまかせ	ゆで卵 ひじき煮	チキンナゲット ポテトサラダ	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	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
	160 / 2.2	259 / 1.5	300 / 2.1	231 / 2.0	310 / 1.9	229 / 2.5	250 / 1.8
昼食	食券 マヨから丼	食券 白身魚フライ	ちらし寿司	きつねうどん	ホキ磯辺フライ	食券 豚肉生姜焼き	食券 鶏肉唐揚げ
	和え物	おまかせサラダ	揚げ出し豆腐	オクラツナ和え	南瓜サラダ	中華和え	おまかせ
	味噌汁	味噌汁	吸物		スープ	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
	516 / 2.9	425 / 2.5	399 / 5.4	421 / 6.4	439 / 2.3	455 / 4.7	513 / 2.1
夕食	食券 ハンバーグ	食券 鶏団子スープ煮	チキンカツ	ポテトおかわり！ オムレツ	食券 豚キムチ炒め	食券 黒毛和牛コロッケ	食券 クリームシチュー
	煮物	竹輪天ぷら	白菜ベーコン煮	とうがん煮	おまかせ揚げ物	煮物	揚げ物
	おまかせサラダ	和え物	マカロニサラダ	コーンサラダ	ブロッコリーごま和え	おまかせ	おまかせサラダ
	味噌汁・デザート	デザート	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	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
	752 / 5.0	544 / 4.3	699 / 3.4	1037 / 3.1	747 / 2.7	484 / 3.3	718 / 0.9
100ｇあたり	ごはん	ジュース（３種類）	牛乳	パン			
	エネルギー Kcal / 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
	2922	75.6	78.0	9.2	10.1	2722	71.5	58.9	9.1	8.3	2892	71.5	64.3	7.9	10.9	3183	84.9	107.1	13.5	11.5	2990	87.8	83.3	7.8	6.9	2662	69.5	47.6	7.8	10.5	2975	78.9	75.6	7.8	4.8

※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
uniserv 株式会社 魚国総本社

WEEKLY MENU

	11月9日 月	11月10日 火	11月11日 水	11月12日 木	11月13日 金	11月14日 土	11月15日 日
	D食券				A食券	B食券	C食券
朝食	食券 おまかせ	ウインナー	スパサラダ	ハムカツ	ベーコンエッグ	食券 おまかせ	食券 おまかせ
		きんぴらごぼう	コロッケ	ヨーグルト	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: 173 / 2.3	264 / 2.4	384 / 1.7	341 / 2.3	269 / 2.3	160 / 2.2	311 / 2.0
昼食	ビビンバ丼	しょうゆラーメン	オムライス	汁なし担々麺	メンチカツ	食券 玉子とじうどん	食券 ソースかつ丼
	味噌汁	シューマイ	海藻サラダ	餃子	がんも煮	ごま和え	おまかせ
		わかめご飯	スープ		味噌汁		味噌汁
	エネルギー Kcal / 塩分 g: 445 / 2.8	605 / 8.0	406 / 3.2	758 / 6.3	663 / 5.0	621 / 6.0	430 / 4.2
夕食	すき焼き煮	鶏マスタード焼き	魚の揚げ煮	ヤンニョムチキン	食券 とんかつ	食券 鶏肉ホイル焼き	食券 麻婆豆腐
	サバ塩焼き	メンチカツ	里芋肉みそかけ	切干大根煮	おまかせ	煮物	中華和え
	春雨中華	ポテトサラダ	ひじき白和え	胡瓜酢の物	和え物	おまかせサラダ	肉団子
	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	汁物・デザート	汁・デザート	スープ・デザート
	エネルギー Kcal / 塩分 g: 686 / 6.4	989 / 4.2	616 / 3.5	744 / 6.3	642 / 3.6	492 / 3.6	609 / 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
11月9日 月	2798	97.4	55.2	13.3	11.5
11月10日 火	3352	109.1	86.5	10.2	14.6
11月11日 水	2902	82.3	65.3	9.8	8.3
11月12日 木	3337	108.0	74.9	10.3	14.9
11月13日 金	3068	82.6	86.6	9.9	10.9
11月14日 土	2767	76.6	47.5	8.9	11.8
11月15日 日	2844	97.0	58.8	12.5	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

WEEKLY MENU

	11月16日 月	11月17日 火	11月18日 水	11月19日 木	11月20日 金	11月21日 土	11月22日 日
朝食	食券 おまかせ	メンチカツ	玉子焼き	焼さつま揚げ	肉団子	食券 おまかせ	食券 おまかせ
		小松菜浸し	畑のお肉	ツナマヨネーズ	レンコンきんぴら		
	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: 180 / 2.6	エネルギー Ｋｃａｌ / 塩分 ｇ: 380 / 2.0	エネルギー Ｋｃａｌ / 塩分 ｇ: 309 / 3.0	エネルギー Ｋｃａｌ / 塩分 ｇ: 302 / 2.3	エネルギー Ｋｃａｌ / 塩分 ｇ: 324 / 2.4	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	味噌ラーメン	親子丼	きつねうどん	アジフライ	豚肉生姜炒め丼	食券 ハンバーグ	食券 ベーコンピラフ
	コロッケ	インゲンごま和え	かき揚げ	糸昆布煮	もやし中華和え	おまかせサラダ	揚げ物
		味噌汁		味噌汁	味噌汁	汁物	スープ
	エネルギー Ｋｃａｌ / 塩分 ｇ: 734 / 5.2	エネルギー Ｋｃａｌ / 塩分 ｇ: 509 / 4.2	エネルギー Ｋｃａｌ / 塩分 ｇ: 567 / 5.3	エネルギー Ｋｃａｌ / 塩分 ｇ: 506 / 4.8	エネルギー Ｋｃａｌ / 塩分 ｇ: 436 / 3.4	エネルギー Ｋｃａｌ / 塩分 ｇ: 634 / 4.3	エネルギー Ｋｃａｌ / 塩分 ｇ: 452 / 2.5
夕食	チーズハンバーグ	鶏肉の寄せ鍋	ロールキャベツトマト煮	ポークチャップ	食券 さば竜田揚げ	食券 スタミナ焼肉	食券 とんかつ
	ペンネミート	中華ポテト	マカロニサラダ	揚げタコ焼き	おまかせ煮物	おまかせ和え物	煮物
	大根サラダ	ビーフン和え物	牛肉コロッケ	白菜昆布和え	おまかせ和え物	煮物	おまかせ
	汁・デザート	デザート	吸い物デザート	味噌汁・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: 947 / 4.1	エネルギー Ｋｃａｌ / 塩分 ｇ: 858 / 2.4	エネルギー Ｋｃａｌ / 塩分 ｇ: 599 / 3.4	エネルギー Ｋｃａｌ / 塩分 ｇ: 596 / 2.1	エネルギー Ｋｃａｌ / 塩分 ｇ: 570 / 3.4	エネルギー Ｋｃａｌ / 塩分 ｇ: 632 / 3.5	エネルギー Ｋｃａｌ / 塩分 ｇ: 617 / 3.5

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	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
	3355	88.5	78.8	10.1	11.9	2933	92.8	54.9	13.5	12.7	4285	77.6	57.0	9.9	11.7	2898	91.5	71.8	9.3	9.2	2824	88.8	65.0	8.3	9.2	3065	89.5	77.9	11.0	10.6	2723	62.1	62.9	8.4	8.2

※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

	11月23日 月	11月24日 火	11月25日 水	11月26日 木	11月27日 金	11月28日 土	11月29日 日
	D食券				A食券	B食券	C食券
朝食	食券 おまかせ	ウインナーオムレツ	厚焼き玉子	肉団子	ハンバーグ	食券 おまかせ	食券 おまかせ
		中華春雨	マグロフレーク	スパナポリタン	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: 204 / 2.4	108 / 1.8	227 / 3.2	259 / 2.3	277 / 2.1	175 / 2.3	187 / 1.9
昼食	油そば(カレー味)	グラタンコロッケバーガー	塩ラーメン	肉うどん	焼肉丼	食券 焼そば	食券 チャーハン
	卯の花サラダ	ポテトフライ	餃子	竹輪天ぷら	玉子豆腐	揚げ物	揚げ物
					味噌汁	汁物	スープ
	エネルギー Kcal / 塩分 g: 787 / 6.7	808 / 3.6	531 / 7.8	749 / 4.5	437 / 3.7	978 / 3.4	503 / 7.0
夕食	鶏肉香草焼き	メンチカツ	おでん	ホキマヨネーズ焼き	食券 ヒレカツ	食券 鯖みりん漬焼き	食券 チキンカツ
	大根煮	赤魚煮	野菜コロッケ	ブロッコリー中華和え	ジャガイモツナ煮	おまかせ	和え物
	マカロニサラダ	ひじき白和え	ツナサラダ	高野豆腐含め煮	春雨サラダ	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	豚汁・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: 584 / 2.9	596 / 5.5	722 / 6.2	602 / 3.7	716 / 3.4	603 / 3.0	588 / 4.1
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
	3069	93.3	68.2	8.3	12.0
	3006	79.0	91.0	10.2	10.9
	2974	86.5	51.5	11.8	17.2
	3104	106.2	63.6	11.3	10.5
	2924	101.2	71.7	11.6	9.2
	3250	109.8	81.4	11.1	8.7
	3042	72.9	54.0	10.2	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
uniserv 株式会社 魚国総本社