

B食券

## WEEKLY MENU

A食券

B食券

C食券

	5月11日 月	5月12日 火	5月13日 水	5月14日 木	5月15日 金	5月16日 土	5月17日 日
朝食	食券 おまかせ	玉子焼き	肉団子	温泉玉子	アメリカンドック	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	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
	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
	オクラおかかあえ	シューマイ	切干大根サラダ	コーンコロケ	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	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
	410   5.2	391   5.5	453   2.7	394   2.4	407   6.1	633   4.2	711   6.7
夕食	豚肉生姜焼き	エビカツ	肉豆腐	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	じゃが芋なると煮	白菜和え物	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	ゴボウサラダ	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	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	
	606   3.3	640   3.3	486   3.2	654   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	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					
		2769	77.5	64.4	10.0	10.7	3082	89.4	57.4	10.3	12.4	2725	74.0	61.4	8.9	7.7	2855	86.1	67.6	10.4	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18日 月	5月19日 火	5月20日 水	5月21日 木	5月22日 金	5月23日 土	5月24日 日
朝食	食券 おまかせ	畑のお肉 かぼちゃコロッケ	スパナポリタン オムレツ	チキンナ マカロニサラダ	大根さっぱりサラダ ゆで卵	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	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
	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	ひじきサラダ	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	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
407   2.8	561   6.1	470   3.0	420   5.4	492   3.8	666   3.7	577   5.0	
夕食	ビビンバ丼	鶏肉南蛮漬け	白身魚フライ	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
	中華ポテト	里芋煮付け	がんと煮	冷奴	おまかせ煮物	野菜炒め	大根煮
	大根サラダ	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
	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	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	
755   4.8	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	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					
		2843	85.6	56.1	13.9	9.8	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25日 月	5月26日 火	5月27日 水	5月28日 木	5月29日 金	5月30日 土	5月31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	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						
	189	1.9	377	2.0	284	2.4	217	1.7	394	2.6	181	2.0	181	2.0
昼食	麻婆麺	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	ハンバーグ	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							
	ごぼうサラダ	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	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					
		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

**uniserv** 株式会社 魚国総本社