

B食券

WEEKLY MENU

A食券

B食券

C食券

	6月1日 月	6月2日 火	6月3日 水	6月4日 木	6月5日 金	6月6日 土	6月7日 日							
朝食	食券 おまかせ パン・ドリンク・サラダ・ふりかけ	玉子焼き	肉団子	温泉玉子	ベーコンエッグ	食券 おまかせ パン・ドリンク・サラダ・ふりかけ	食券 おまかせ パン・ドリンク・サラダ・ふりかけ							
		納豆	ポテトサラダ	ごま昆布	ごぼうサラダ									
	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						
	180	2.3	311	2.7	294	2.0	344	3.0	225	1.8	297	2.7	198	2.2
昼食	いか天うどん	鶏肉天ぷら	豚肉生姜炒め	ラーメンブラック	味噌カツ	食券 メンチカツ おまかせ	食券 タンドリーチキン おまかせサラダ							
	切干サラダ	ブロッコリーおかか和え	豆腐サラダ	エビシューマイ	ほうれん草ごまあえ									
		味噌汁	味噌汁		吸物	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						
	452	5.1	470	2.5	409	2.6	590	7.0	691	5.9	426	2.0	463	4.6
夕食	ヤンニョムチキン	ゆで豚柚子胡椒	和風ハンバーグ	鶏肉黒酢あん	食券 チキンソテーマトソース	食券 魚の天ぷら	食券 魚のマヨネーズ焼き							
	シューマイ	カレーコロッケ	ジャーマンポテト	がんも煮	おまかせサラダ	里芋煮	大根煮							
	南瓜ごま和え	ツナオクラ	エッグサラダ	胡瓜と白菜和え物	ブロッコリー和え物	酢の物	お浸し							
	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 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							
	950	5.8	573	2.5	583	2.7	660	4.8	677	3.5	488	3.7	493	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					
		3076	87.8	59.3	9.1	13.2	2848	81.9	64.0	12.3	7.7	2780	87.7	59.4	11.0	7.3	3088	98.1	58.2	10.7	14.8	3087	92.0	86.3	9.4	11.2	2705	74.2	58.8	8.6	8.4	2648	90.7	55.7	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

D食券

WEEKLY MENU

A食券

B食券

C食券

	6月8日 月	6月9日 火	6月10日 水	6月11日 木	6月12日 金	6月13日 土	6月14日 日
朝食	食券 おまかせ	ウインナー マカロニサラダ	ゆで卵 スパナポリタン	玉子焼き サケフレーク	畑のお肉 バターコーンコロッセ	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
	238 2.0	282 2.2	257 1.8	232 3.6	454 2.5	160 2.2	160 2.2
昼食	豚肉とピーマン炒め れんこんサラダ 味噌汁	ジャンバラヤ チーズサラダ 中華スープ	サバ塩焼き ブロッコリーツナ和え 汁物	油そば チンゲン菜煮 あじさいゼリー	照り焼きバーガー ポテトフライ	食券 麻婆豆腐 餃子 スープ	食券 チキンソテー おまかせ 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
	411 3.6	382 4.0	280 5.0	638 1.8	650 2.3	449 5.0	502 2.3
	夕食	麦飯とろろ 豚天みそかけ 金平ごぼう 吸物・デザート	照り焼きチキン カレーコロッセ 切干大根煮 吸物・デザート	ヒレカツ 筑前煮 小松菜和え物 吸物・デザート	カレーライス 揚げ物 生野菜 デザート	食券 鮭ホイル焼き 大根煮 ごま和え 汁物・デザート	食券 和牛コロッセ 野菜炒め おまかせ和え物 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
714 4.3		701 4.2	534 2.5	886 5.0	417 4.1	474 2.7	541 3.3

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	
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					
	2857	83.6	69.7	10.3	9.9	2859	79.4	72.7	8.9	10.4	2565	87.6	41.0	10.7	9.3	3250	93.0	103.5	10.2	10.4	3015	88.5	50.4	9.8	8.9	2577	67.5	40.5	9.8	9.9	2697	93.0	54.5	9.4	7.8

※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