

WEEKLY MENU

	2月6日 月		2月7日 火		2月8日 水		2月9日 木		2月10日 金		2月11日 土		2月12日 日																					
朝食	スクランブルエッグ		厚焼き玉子		スコッチエッグ		ポテトサラダ		ひじき煮		おまかせ		おまかせ																					
	ポテトフライ		鮭塩焼		ナポリタン		チキンナゲット		納豆																									
	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																				
181	1.9	177	2.1	248	1.6	321	2.1	194	2.1																									
昼食	麻婆豆腐		茹で豚ピリ辛ソース		アジフライタルタル		パイタンラーメン		豚肉甘辛炒め		ささみしそ巻フライ		豚肉生姜焼																					
	春雨中華和え		ほうれん草ごま和え		大根そぼろあん		ササミフライ		チンゲン菜和え物		マカロニサラダ		蓮根サラダ																					
	杏仁豆腐		吸い物		味噌汁		みかん		わかめスープ		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																				
626	2.6	738	3.5	619	3.2	700	5.5	771	2.5	549	2.8	444	3.2																					
夕食	照焼バターチキン		牛丼		八宝菜		ポークソテーデミソース		鰯西京焼		チンジャオロースー		ビーフシチュー																					
	金平牛蒡		がんも煮		肉団子		茄子お浸し		玉子豆腐		里芋田楽		野菜サラダ																					
	水菜サラダ		白菜和え物		大学芋		南瓜サラダ		どて煮		豆腐サラダ		エビミックスフライ																					
	味噌汁・デザート		味噌汁・デザート		スープ・デザート		吸物・デザート		豚汁・フルーツ		スープ・デザート		スープ・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																					
645	4.7	587	5.0	644	5.5	816	3.9	674	2.4	623	3.6	784	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				
	2946	82.6	79.8	10.3	9.2	2996	86.1	85.8	11.5	10.6	3005	84.4	64.5	11.1	10.3	3331	96.7	92.1	8.0	11.5	3133	89.1	108.4	11.0	7.0	2842	85.7	54.8	11.3	11.0	2905	84.9	76.4	9.9

※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