

WEEKLY MENU

	2月13日 月		2月14日 火		2月15日 水		2月16日 木		2月17日 金		2月18日 土		2月19日 日																	
朝食	冷奴		小松菜煮浸し		じゃこおろし																									
	ひじき煮		つくね串		たまごやき																									
	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																								
176	2.6	234	2.3	204	2.6																									
昼食	タンドリーチキン		玉子とじうどん		三色丼																									
	ブロッコリー和え物		竹輪磯辺揚げ		ひじきサラダ																									
	味噌汁		ジョア(リンゴ)		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																								
528	4.5	748	5.1	445	6.3																									
夕食	焼きメンチカツ		ポークチャップ																											
	昆布煮		ポテトサラダ																											
	ごぼうサラダ		蓮根金平																											
	味噌汁・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																											
712	5.7	836	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	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
	2910	81.9	73.1	5.0	12.8	3312	92.0	84.6	10.9	11.2	2121	74.9	34.7	10.5	5.7															

※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