

WEEKLY MENU

	4月3日 月	4月4日 火	4月5日 水	4月6日 木	4月7日 金	4月8日 土	4月9日 日
朝食			ミートオムレツ	ポテトサラダ	ひじき煮	おまかせ	おまかせ
			ナポリタン	チキンナゲット	つくね串		
			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 259 塩分 g 2.1	エネルギー Kcal 334 塩分 g 2.2	エネルギー Kcal 247 塩分 g 2.6	エネルギー Kcal 塩分 g	エネルギー Kcal 塩分 g
昼食		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
		ほうれん草ごま和え	春雨中華和え	コロケ	チンゲン菜和え物	マカロニサラダ	蓮根サラダ
		吸い物	味噌汁	ジョア（いちご）	わかめスープ	味噌汁	味噌汁
		エネルギー Kcal 741 塩分 g 3.5	エネルギー Kcal 621 塩分 g 3.2	エネルギー Kcal 808 塩分 g 5.9	エネルギー Kcal 704 塩分 g 3.8	エネルギー Kcal 554 塩分 g 2.6	エネルギー Kcal 444 塩分 g 3.2
夕食		新入生オリエンテーション 特別メニュー  松阪牛入り ハンバーグ 野菜サラダ・ライス・ スープ・デザート付♪	八宝菜	とんてき	鮭七味焼き	チンジャオロースー	ビーフシチュー
			肉団子	茄子お浸し	玉子豆腐	里芋田楽	グリーンサラダ
			大学芋	南瓜サラダ	シューマイ	豆腐サラダ	ミニエビカツ
			味噌汁・デザート	吸物・デザート	豚汁・デザート	スープ・デザート	スープ・デザート
	エネルギー Kcal 730 塩分 g 5.0	エネルギー Kcal 608 塩分 g 5.4	エネルギー Kcal 779 塩分 g 3.9	エネルギー Kcal 618 塩分 g 4.4	エネルギー Kcal 633 塩分 g 5.6	エネルギー Kcal 789 塩分 g 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						
	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
		2996	86.1	85.8	11.5	10.6	2982	83.7	67.9	12.7	10.7	3415	94.9	87.4	8.7	12.0	3063	98.5	84.0	10.7	10.8	2857	85.8	54.9	11.4	10.8	2932	86.5	78.5	10.4

※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