

WEEKLY MENU

	6月19日 月	6月20日 火	6月21日 水	6月22日 木	6月23日 金	6月24日 土	6月25日 日
朝食	ごぼうこんにゃく	ミニグラタン	アメリカンドッグ	納豆	星ポテト	おまかせ	おまかせ
	厚焼き玉子	南瓜サラダ	ツナマヨオムレツ	スコッチエッグ	スクランブルエッグ		
	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
	205	1.9	252	1.6	256	1.9	223
昼食	鶏肉黒胡椒焼	沖縄グルメ！タコライス	ミートスパゲティ	鯖みりん焼	冷しぶっかけ担担麺	エビカツ	親子丼
	ひじき煮	もやしチャンプル	ブロッコリー和え物	あげだし豆腐	春巻&シューマイ	海草サラダ	チンゲン菜&ベーコンソテー
	具たくさん味噌汁	コンソメスープ	野菜スープ	かきたま汁	わかめご飯	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
	610	4.0	613	3.8	843	5.9	510
夕食	麻婆豆腐	味噌かつ	カレーライス	豚のスタミナソース炒め	鶏肉唐揚げ	牛焼肉炒め	豚肉カレー焼
	切干大根サラダ	小松菜煮浸し	コロケ	白菜昆布和え	ツナオクラ	切干煮	炊き合わせ
	揚げ餃子	こんにゃく炒め煮	サラダバイキング	蓮根金平	大根イカ煮	フライ	野菜お浸し
	スープ・デザート	味噌汁・デザート	ヨーグルト	味噌汁・デザート	味噌汁・デザート	味噌汁・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
	643	3.1	486	3.4	799	4.3	755

100 g 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
	3068	96.3	67.5	14.0	9.0	2845	86.8	70.0	12.5	8.8	3392	86.6	95.6	13.2	12.1	2982	86.7	88.5	11.3	8.8	3271	105.3	80.9	8.9	8.4	2659	74.0	54.9	12.0	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322 g、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