

WEEKLY MENU

|    | 7月17日<br>月       | 7月18日<br>火       | 7月19日<br>水       | 7月20日<br>木       | 7月21日<br>金       | 7月22日<br>土       | 7月23日<br>日       |
|----|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| 朝食 | ミニコロッケ           | ひじき煮             | ミニハンバーグ          | ハッシュドポテト         | 小松菜煮浸し           | おまかせ             | おまかせ             |
|    | コーングラタン          | 玉子焼              | ポテトサラダ           | ミートオムレツ          | 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 | 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       |
|    | 629              | 2.6              | 438              | 3.0              | 470              | 1.9              | 510              |
| 昼食 | 豚肉葱塩ソース          | 鮭西京焼き            | 冷し担担麺            | 豚スタミナ焼肉          | チキン黒胡椒焼          | ナポリタン            | とんかつ             |
|    | 青菜ピーナツ和え         | 玉子豆腐             | 肉団子煮             | キムチ              | スパサラダ            | 野菜サラダ            | がんも煮             |
|    | 味噌汁              | 具たくさん味噌汁・ゆかりご飯   | 野菜ジュース           | 中華スープ            | スープ              | 野菜スープ            | 吸物               |
|    | 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       |
|    | 459              | 4.5              | 287              | 4.2              | 717              | 2.1              | 540              |
| 夕食 | 肉団子酢豚風           | プルコギ             | 鶏肉唐揚げ            | 照りたまハンバーグ        | アジフライタルタル        | 茄子味噌炒め           | 棒棒鶏              |
|    | シューマイ            | 揚げ餃子             | 冷奴               | ブロッコリーサラダ        | インゲンピーナツ和え       | 温泉玉子             | 春雨ピリ辛和え          |
|    | 大学芋              | オクラみぞれ和え         | 根菜煮              | 蓮根金平             | こんにゃく炒め煮         | コロッケ             | エッグサラダ           |
|    | スープ・デザート         | デザート・味噌汁         | 味噌汁・デザート         | 吸物・デザート          | 味噌汁・デザート         | スープ・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       |
|    | 835              | 4.1              | 686              | 2.0              | 781              | 4.8              | 745              |

|           |            |      |            |      |            |      |            |      |  |  |  |  |
|-----------|------------|------|------------|------|------------|------|------------|------|--|--|--|--|
| 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  | エネルギー | 蛋白質  | 脂質   | 鉄   | 塩分   |
|---------|-------|-------|------|------|------|-------|------|------|------|-----|-------|-------|------|------|-----|-------|------|-------|------|-----|-------|------|------|-----|-----|-------|------|------|------|-----|-------|------|------|-----|------|
|         | 3417  | 100.7 | 84.0 | 13.3 | 11.2 | 2905  | 76.9 | 53.8 | 10.0 | 9.3 | 3462  | 112.2 | 95.1 | 11.9 | 8.8 | 3289  | 98.3 | 101.1 | 10.0 | 9.8 | 2888  | 86.4 | 73.3 | 9.9 | 7.6 | 3371  | 89.2 | 99.0 | 12.3 | 9.2 | 2900  | 70.1 | 67.6 | 9.7 | 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