

WEEKLY MENU

	10月9日 月	10月10日 火	10月11日 水	10月12日 木	10月13日 金	10月14日 土	10月15日 日
朝食	大根さっぱりサラダ	小松菜浸し	じゃこおろし	ベーコンエッグ	肉団子	おまかせ	おまかせ
	味噌汁	つくね串	玉子焼き	ウインナー	切干大根煮		
	パン・ドリンク・サラダ・ふりかけ						
	エネルギー Kcal 塩分 g						
		283 2.4	241 2.7	439 3.4	365 2.6		
昼食	タンドリーチキン	玉子とじうどん	三色丼	とんかつ	エビピラフ	かき揚げそば	天津飯
	ブロッコリー和え	竹輪磯辺揚げ	ひじきサラダ	法れん草ナムル	クリームコロッケ	和え物	春巻
	味噌汁	野菜ジュース	味噌汁	味噌汁	ミネストローネ	高野玉子とじ	スープ
	エネルギー Kcal 塩分 g						
	528 4.5	697 5.1	450 5.6	504 2.3	572 3.3	631 2.3	514 0.8
夕食	メンチカツ	ポークチャップ	牛すき焼き煮	鶏肉味噌焼き	さばみりん漬け焼	鶏肉パン粉焼	豚焼肉炒め
	青糸昆布炒め煮	ポテトサラダ	焼栗コロッケ	ふろふき大根	肉じゃが	マカロニサラダ	揚げだし豆腐
	牛蒡サラダ	蓮根金平	温泉玉子	さつま芋サラダ	いんげんごま和え	ロールキャベツ	ツナオクラ
	味噌汁・デザート	スープ・デザート	吸物・デザート	吸い物・デザート	吸い物・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							
	719 5.7	830 3.8	656 3.3	682 4.2	597 3.8	632 3.5	942 4.4

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					
		2717	84.9	78.3	10.4	10.1	2714	81.9	81.0	8.8	12.6	2546	79.9	55.4	8.5	7.8	3165	107.7	99.6	11.9	12.6	2666	91.4	53.1	8.9	8.8	2453	67.1	54.4	10.5	8.2	2565	90.8	63.5	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