

WEEKLY MENU

	10月23日 月	10月24日 火	10月25日 水	10月26日 木	10月27日 金	10月28日 土	10月29日 日
朝食	おまかせ	おまかせ	オムレツ	納豆	ミニハンバーグ	おまかせ	おまかせ
			味噌汁	ひじき煮	うずら串フライ		
	パン・ドリンク・サラダ・ふりかけ						
	エネルギー Kcal 塩分 g						
			250 1.9	332 2.0			
昼食	エビかつフライ	豚肉生姜炒め	ミートスパゲティ	チンジャオロース	鶏肉唐揚げ	オムライス	牛丼
	法れん草ごま和え	ひじき煮	野菜サラダ	青菜お浸し	冷奴	サラダ	温泉玉子
	コンソメスープ	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁
	エネルギー Kcal 塩分 g						
	431 3.4	467 5.4	774 4.1	431 3.6	603 4.1	325 1.7	558 4.3
夕食	麻婆豆腐	クリームシチュー	とんかつ	ハヤシライス	さば味噌煮	おでん	ポークソテー
	もやし中華和え	ハムかつ	こんにゃくピリから炒め	サラダバイキング	玉子焼き	串カツ	焼茄子
	揚げ餃子	ブロッコリー和え	ポテトサラダ	フライ盛り合わせ	お浸し	野菜ごま和え	フライ
	中華スープ・デザート	コンソメスープ・デザート	味噌汁・デザート	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							
	772 3.9	993 2.1	769 4.1	1052 6.4	572 5.1	660 7.0	619 2.2

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

※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