

WEEKLY MENU

	4月2日 月		4月3日 火		4月4日 水		4月5日 木		4月6日 金		4月7日 土		4月8日 日	
朝食							ウインナー		じゃこおろし		おまかせ		おまかせ	
							ゆで玉子		玉子焼き					
							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	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
						473	2.5	222	2.8					
昼食					鶏肉唐揚げ		とんこつ醤油ラーメン		オムライス		鶏コーンマヨ焼き		たらこスパゲッティー	
					フルーツヨーグルト		春巻		牛肉コロッケ		南瓜サラダ		コーンコロッケ	
					豚汁		中華和え		コンソメスープ		吸物		コンソメスープ	
	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	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
				590	3.4	758	7.1	663	3.1	610	2.2	692	3.1	
夕食					新入寮生歓迎 ビーフシチュー		鮭の親子丼		カレーライス		ダッカルビ		油淋鶏	
					エビフライ		筍ごまマヨネーズ		フライ		鯖ごま風味焼き		エビチリ春巻	
					野菜サラダ		大根サラダ		サラダ		ブロッコリーサラダ		春雨中華和え	
					パン・デザート		吸物・デザート		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	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	
				817	1.6	464	5.0	801	4.5	677	4.6	639	3.7	

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	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
		3121	106.8	82.5	10.3	8.8	2601	100.1	68.0	10.5	8.1	2717	91.5	75.7	10.1	10.4	2855	92.9	74.5	12.6	10.7	2687	61.7	76.0	9.3	7.7	2742	78.4	61.0	9.0	10.7	2461	91.1	61.5	9.8

※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

WEEKLY MENU

	4月9日 月	4月10日 火	4月11日 水	4月12日 木	4月13日 金	4月14日 土	4月15日 日
朝食	おまかせ	畑のお肉	チキンナゲット	鮭塩焼き	ウインナー	おまかせ	おまかせ
		ししゃも	ごぼうサラダ	小松菜浸し	ミニポテト		
	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	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal
	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g
		309	338	222	294		
		3.3	2.1	2.8	2.2		
昼食	サラダ豚丼	白身魚フライタルタル	ミートスパゲティ	照焼きハンバーガー	サケチャーハン	きつねうどん	豚肉生姜焼き
	じゃが旨塩炒め	サラダ	ツナサラダ	マカロニサラダ	ギョーザ	玉葱かき揚げ	南瓜サラダ
	味噌汁	味噌汁	デザート	コンソメスープ	中華スープ	小松菜ごま和え	味噌汁
	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal
塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	
575	406	798	780	468	507	496	
3.2	2.4	4.2	3.9	6.3	5.3	2.4	
夕食	豚キムチ鍋	カレーライス	黒毛和牛コロッケ	鶏肉黒酢あん	ハヤシライス	鶏肉照焼き	アジ竜田揚げ
	蓮根はさみ揚げ	エビかつ	さば味噌煮	シーフードサラダ	トッピング (おまかせ)	蓮根土佐煮	じゃが芋そばろ煮
	南瓜煮	サラダバー	小松菜菜種和え	冷奴	ポテトサラダ	レタスツナ和え	スナップエンドウサラダ
	デザート	デザート	吸物・デザート	味噌汁・デザート	デザート	味噌汁・デザート	味噌汁・デザート
	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal
塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	
848	631	631	672	868	616	507	
1.8	5.5	5.8	3.9	5.8	4.3	4.0	

100gあたり	ごはん	ジュース (3種類)	牛乳	パン
エネルギー Kcal	168	98	67	264~
塩分 g			0.1	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					
	3121	106.8	82.5	10.3	8.8	2601	100.1	68.0	10.5	8.1	2717	91.5	75.7	10.1	10.4	2855	92.9	74.5	12.6	10.7	2687	61.7	76.0	9.3	7.7	2742	78.4	61.0	9.0	10.7	2461	91.1	61.5	9.8	9.5

※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

WEEKLY MENU

	4月16日 月	4月17日 火	4月18日 水	4月19日 木	4月20日 金	4月21日 土	4月22日 日
朝食	おまかせ	ミートボール	シーチキン	温泉玉子	マカロニサラダ	おまかせ	おまかせ
		ポテトサラダ	冷奴	納豆	ウインナー		
	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	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal
	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g
		271	293	334	274		
		2.2	2.1	2.3	2.2		
昼食	カレーうどん	マヨから丼	シーフードピラフ	塩焼きそば	かつとじ煮	八宝菜	すきやき丼
	はりはりサラダ	ビーンズサラダ	ハムロールフライ	ナムル	菜の花白あえ	春巻	じゃこおろし
	ヤクルト	味噌汁	コンソメスープ	吸物	味噌汁	吸物	味噌汁
	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal
塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	
603	504	427	496	550	568	364	
4.8	3.1	3.0	1.7	2.7	6.6	3.8	
夕食	豚しゃぶサラダ	パンプキンシチュー	ハンバーグ	カルビ焼肉	カレーライス	サケと豆腐の揚げだし	カレイ煮付け
	野菜入り鶏つくね	コロッケ	大根コンソメ煮	金平ごぼう	トッピング (おまかせ)	豚肉甘辛炒め	チキン南蛮タルタル
	筑前煮	サラダバー	ポテトサラダ	たらもサラダ	ヘルシーサラダ	きぬさやお浸し	茄子お浸し
	味噌汁・デザート	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	味噌汁・デザート	味噌汁・デザート
	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal
塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	
774	829	704	678	829	1033	809	
4.5	1.0	3.4	4.2	4.5	6.1	6.6	

100gあたり	ごはん	ジュース (3種類)	牛乳	パン
エネルギー Kcal	168	98	67	264~
塩分 g			0.1	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					
	3121	106.8	82.5	10.3	8.8	2601	100.1	68.0	10.5	8.1	2717	91.5	75.7	10.1	10.4	2855	92.9	74.5	12.6	10.7	2687	61.7	76.0	9.3	7.7	2742	78.4	61.0	9.0	10.7	2461	91.1	61.5	9.8	9.5

※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

WEEKLY MENU

	4月23日 月	4月24日 火	4月25日 水	4月26日 木	4月27日 金	4月28日 土	4月29日 日
朝食	おまかせ	金平ごぼう 納豆	ウインナー ヨーグルト	チキンナゲット ひじき煮	まぐろフレーク 冷奴		
	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 282 2.6	エネルギー Kcal 塩分 g 273 2.3	エネルギー Kcal 塩分 g 373 3.1	エネルギー Kcal 塩分 g 227 2.7	エネルギー Kcal 塩分 g	エネルギー Kcal 塩分 g
昼食	散らし寿司	ちゃんぽん麺	親子丼(焼)	麻婆飯	チャーハン		
	揚げだし豆腐	中華ポテト	茄子揚げ煮	ビーフン中華和え	鶏肉醤油揚げ		
	吸物	いんげん酢味噌和え	味噌汁	中華スープ	卵スープ		
	エネルギー Kcal 塩分 g	エネルギー Kcal 塩分 g 362 4.7	エネルギー Kcal 塩分 g 650 6.3	エネルギー Kcal 塩分 g 545 4.4	エネルギー Kcal 塩分 g 529 6.4	エネルギー Kcal 塩分 g 523 2.5	エネルギー Kcal 塩分 g
夕食	ちゃんこ鍋	シチューハンバーグ	カレーライス	とんてき			
	蓮根はさみ揚げ	フライ盛り合わせ	トッピング	温泉玉子			
	南瓜煮	生野菜	ぱんぷきんサラダ	マカロニサラダ			
	デザート	デザート	デザート	吸物・デザート			
エネルギー Kcal 塩分 g	エネルギー Kcal 塩分 g 878 4.6	エネルギー Kcal 塩分 g 899 4.2	エネルギー Kcal 塩分 g 817 1.6	エネルギー Kcal 塩分 g 694 3.3	エネルギー Kcal 塩分 g	エネルギー Kcal 塩分 g	

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	エネルギー Kcal 塩分 g 168	エネルギー Kcal 塩分 g 98	エネルギー Kcal 塩分 g 67 0.1	エネルギー Kcal 塩分 g 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
	3121	106.8	82.5	10.3	8.8	2601	100.1	68.0	10.5	8.1	2717	91.5	75.7	10.1	10.4	2855	92.9	74.5	12.6	10.7	2687	61.7	76.0	9.3	7.7	2742	78.4	61.0	9.0	10.7	2461	91.1	61.5	9.8	9.5

※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