

# WEEKLY MENU

	4月30日 月		5月1日 火		5月2日 水		5月3日 木		5月4日 金		5月5日 土		5月6日 日		
朝食															
	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	
昼食															
	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	
夕食													カルビ焼肉		
													野菜寄せ揚げ		
												酢の物			
												吸物・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	774	3.2

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	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
	1242	49.5	46.7	5.5	3.2																				

※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

 株式会社 魚国総本社

# WEEKLY MENU

	5月7日 月	5月8日 火	5月9日 水	5月10日 木	5月11日 金	5月12日 土	5月13日 日
朝食	おまかせ	ベーコンエッグ オニオンリング	厚焼玉子 納豆	鮭フレーク ウインナー	肉団子 ヨーグルト	おまかせ	おまかせ
	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
	203	195	230	253	274	140	140
昼食	焼鳥丼 野菜サラダ 味噌汁	味噌ラーメン 餃子 胡瓜昆布和え	ほき天ぷら 豆腐サラダ 味噌汁	ドライカレー コーンコロッケ コンソメスープ	焼豚チャーハン 胡瓜ささみナムル 中華スープ	唐揚げ&ハンバーグ ポテトサラダ 味噌汁・デザート	焼きうどん 千草焼き 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
	472	704	436	515	285	667	578
	3.3	8.0	2.5	3.3	3.3	3.9	3.2
夕食	豚肉生姜炒め 小松菜お浸し 南瓜サラダ 味噌汁・デザート	ビビンバ丼 中華ポテト 大根サラダ 味噌汁・デザート	煮込みハンバーグ 白菜コンソメ煮 ヘルシーサラダ 吸物・デザート	鶏唐揚げソース こんにゃく炒め煮 ブロッコリーツナ和え 味噌汁・デザート	カレーライス トッピング(おまかせ) サラダ デザート	かれい揚げ煮 肉じゃが 酢の物 吸物・デザート	魚ホイル焼き 串カツ ブロッコリーお浸し 吸物・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
	571	664	806	651	868	515	490
	3.3	4.1	4.0	4.8	5.8	4.5	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	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal	エネルギー Kcal
168	98	67	0.1	264~
塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g	塩分 g
				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					
	2740	85.1	63.5	9.9	10.1	3057	93.2	59.2	11.5	11.9	2966	89.1	81.1	10.5	74.0	2913	86.0	76.6	10.0	11.6	2888	82.6	68.5	8.7	10.0	2816	68.2	63.2	9.0	10.5	2702	90.2	43.9	9.9	9.0

※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