

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 | |
| 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

uniserv 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 203 塩分 g 3.5 | エネルギー Kcal 195 塩分 g 1.8 | エネルギー Kcal 230 塩分 g 2.4 | エネルギー Kcal 253 塩分 g 3.5 | エネルギー Kcal 274 塩分 g 2.2 | エネルギー Kcal 140 塩分 g 2.1 | エネルギー Kcal 140 塩分 g 2.1 |
| 昼食 |  焼鳥丼 | 味噌ラーメン | ほき天ぷら | ドライカレー | 焼豚チャーハン | 唐揚&ハンバーグ | 焼きうどん |
| | 野菜サラダ | 餃子 | 豆腐サラダ | コーンコロッケ | 胡瓜ささみナムル | ポテトサラダ | 千草焼き |
| | 味噌汁 | 胡瓜昆布和え | 味噌汁 | コンソメスープ | 中華スープ | 味噌汁・デザート | 味噌汁 |
| | エネルギー Kcal 472 塩分 g 3.3 | エネルギー Kcal 704 塩分 g 8.0 | エネルギー Kcal 436 塩分 g 2.5 | エネルギー Kcal 515 塩分 g 3.3 | エネルギー Kcal 285 塩分 g 3.3 | エネルギー Kcal 667 塩分 g 3.9 | エネルギー Kcal 578 塩分 g 3.2 |
| 夕食 | 豚肉生姜炒め |  ビビンバ丼 | 煮込みハンバーグ | 鶏唐揚葱ソース | カレーライス | かれい揚げ煮 | 魚ホイル焼き |
| | 小松菜お浸し | 中華ポテト | 白菜コンソメ煮 | こんにゃく炒め煮 | トッピング (おまかせ) | 肉じゃが | 串カツ |
| | 南瓜サラダ | 大根サラダ | ヘルシーサラダ | ブロッコリーツナ和え | サラダ | 酢の物 | ブロッコリーお浸し |
| | 味噌汁・デザート | 味噌汁・デザート | 吸物・デザート | 味噌汁・デザート | デザート | 吸物・デザート | 吸物・デザート |
| エネルギー Kcal 571 塩分 g 3.3 | エネルギー Kcal 664 塩分 g 4.1 | エネルギー Kcal 806 塩分 g 4.0 | エネルギー Kcal 651 塩分 g 4.8 | エネルギー Kcal 868 塩分 g 5.8 | エネルギー Kcal 515 塩分 g 4.5 | エネルギー Kcal 490 塩分 g 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 168 塩分 g | エネルギー Kcal 98 塩分 g | エネルギー Kcal 67 塩分 g 0.1 | エネルギー Kcal 264~ 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

 株式会社 魚国総本社

WEEKLY MENU

| | 5月14日 月 | | 5月15日 火 | | 5月16日 水 | | 5月17日 木 | | 5月18日 金 | | 5月19日 土 | | 5月20日 日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|--|------|------------------|------|------------------|-------|------------------|------|------------------|------|------------------|------|------------------|------|------|-------|------|------|-----|------|-------|------|------|------|------|-------|------|------|-----|-----|------|------|------|-----|
| 朝食 | おまかせ | | 畑のお肉 | | ベーコンエッグ | | チキンナゲット | | 玉子焼き | | おまかせ | | おまかせ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | ヨーグルト | | スパナポリタン | | 納豆 | | バナナ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 203 | 3.5 | 288 | 2.7 | 365 | 2.8 | 325 | 2.1 | 262 | 2.4 | 140 | 2.1 | 140 | 2.1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 昼食 | ミートスパゲティ | | 中華飯 | | 和風ハンバーグ | | 山かけうどん | | チキンライスデミソースかけ | | あんかけチャーハン | | カレーうどん | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ブロッコリーツナ和え | | 椎茸肉詰めフライ | | 茄子揚げ煮 | | 竹輪磯辺揚げ | | ポテトサラダ | | ハムサラダフライ | | おまかせフライ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | ヤクルト | | 中華スープ | | 若布ごはん・味噌汁 | | 法れん草ごま和え | | フルーツポンチ | | 中華スープ | | 和え物 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 749 | 5.0 | 464 | 3.0 | 399 | 5.2 | 489 | 6.4 | 551 | 3.8 | 381 | 2.5 | 670 | 4.8 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 夕食 |  ソースカツ丼 | | 鶏肉南蛮漬け | | カレーライス | | トンテキ | | メンチカツ | | 鶏肉カレー揚げ | | かつとじ煮 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 温泉玉子 | | 里芋煮つけ | | エビかつ | | 冷奴 | | 高野豆腐玉子とじ | | 野菜炒め | | 大根煮つけ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 牛蒡サラダ | | こんにゃく白あえ | | サラダバー | | 白菜昆布和え | | スパゲティサラダ | | お浸し | | ごま和え | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 味噌汁・デザート | | 吸物・デザート | | デザート | | 吸物・デザート | | 吸物・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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 755 | 3.5 | 713 | 3.8 | 984 | 4.5 | 666 | 3.0 | 689 | 4.1 | 685 | 4.5 | 645 | 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 | 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 | | | | |
| | 3272 | 91.3 | 75.6 | 11.9 | 10.9 | 2959 | 94.1 | 62.5 | 9.5 | 9.5 | 3242 | 86.7 | 101.6 | 10.5 | 12.5 | 2974 | 91.2 | 60.5 | 9.2 | 11.5 | 2996 | 77.9 | 72.9 | 14.7 | 10.3 | 2700 | 73.5 | 57.9 | 8.7 | 9.1 | 2949 | 65.3 | 49.3 | 9.3 |

※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21日 月 | | 5月22日 火 | | 5月23日 水 | | 5月24日 木 | | 5月25日 金 | | 5月26日 土 | | 5月27日 日 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------|------------------|------------|------------------|---|------------------|------------|---|------------|------------------|------------|---|------------|------------------|------|-----|-------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|-------|------|------|-----|-----|------|------|------|-----|-----|
| 朝食 | おまかせ | | 厚焼玉子 | | オムレツ | | 鮭フレーク | | ミートオムレツ | | おまかせ | | おまかせ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | うぐいす豆 | | ミニポテト | | きんぴら | | 大根さっぱりサラダ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 203 | 3.5 | 218 | 2.5 |  291 | 2.0 | 192 | 3.3 | 172 | 2.2 | 140 | 2.1 | 140 | 2.1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 昼食 | チンジャオロース | | きのこごはん | | グリルチキンサラダすし | | スラッピージョー | | みそ焼きうどん | |  ホイコーロー丼 | | スパゲティーイタリアン | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | もやし中華和え | | 豆腐ハンバーグ | | 切干大根サラダ | | 南瓜サンドフライ | | 胡瓜ナムル | | コロッケ | | キャベツメンチカツ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 吸物 | | ひじきサラダ | | 味噌汁 | | コンソメスープ | | 吸物 | | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 428 | 4.0 | 425 | 4.9 | 482 | 2.6 | 742 | 4.7 | 500 | 3.8 | 533 | 3.3 | 737 | 3.0 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 夕食 | チキン南蛮タルタル | | ヒレカツ | | 豚肉ピリから焼肉 | |  穴子丼 | | カルビ焼肉 | | ミックスフライ | | 豚肉和風香味焼き | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | じゃが煮 | | ブロッコリーミモザサラダ | | 山芋短冊揚げ | | 青系昆布煮 | | きんぴらごぼう | | 野菜サラダ | | 茄子田楽風 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | スナップエンドウサラダ | | じゃこおろし | | 玉子豆腐 | | 野菜寄せ揚げ | | ツナサラダ | | ごま和え | | お浸し | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | 味噌汁・デザート | | 吸物・デザート | | けんちん汁・デザート | | 吸物・デザート | | 味噌汁・デザート | | 味噌汁・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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 749 | 2.8 | 595 | 2.3 | 784 | 1.9 | 556 | 5.0 | 634 | 4.1 | 492 | 3.1 | 655 | 3.4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 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 | | | | | |
| | 2847 | 91.0 | 66.7 | 9.4 | 9.0 | 2732 | 93.0 | 52.1 | 13.1 | 9.7 | 3051 | 83.2 | 100.6 | 8.6 | 6.5 | 2984 | 94.4 | 64.0 | 11.7 | 13.0 | 2800 | 84.2 | 55.6 | 10.0 | 10.1 | 2659 | 67.4 | 56.4 | 7.6 | 8.5 | 3026 | 74.7 | 68.3 | 8.6 | 8.5 |

※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

 株式会社 魚国総本社