

# WEEKLY MENU

	10月15日 月	10月16日 火	10月17日 水	10月18日 木	10月19日 金	10月20日 土	10月21日 日
朝食	おまかせ	温泉玉子	コーングラタン	オムレツ	玉子豆腐	ポテトサラダ	スクランブルエッグ
		鮭塩焼き	きんぴらごぼう	アメリカンドッグ	めかぶ	チキンナゲット	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 178 塩分 g 2.6	エネルギー Kcal 253 塩分 g 2.7	エネルギー Kcal 224 塩分 g 2.1	エネルギー Kcal 202 塩分 g 2.2	エネルギー Kcal 221 塩分 g 3.4	エネルギー Kcal 331 塩分 g 2.1	エネルギー Kcal 204 塩分 g 2.4
昼食	ポークソテー	キムチチゲラーメン	マヨたま包み揚げ	親子丼	ほきフライ	カレーライス	鮭チャーハン
	青菜おかか和え	シューマイ	スナックエンドウおかか和え	オクラ和え物	エッグサラダ	サラダ	おまかせフライ
	味噌汁	乳飲料	麦とキャベツのスープ	味噌汁	味噌汁	ヨーグルト	野菜スープ
	エネルギー Kcal 428 塩分 g 2.8	エネルギー Kcal 626 塩分 g 7.1	エネルギー Kcal 519 塩分 g 2.7	エネルギー Kcal 480 塩分 g 3.8	エネルギー Kcal 589 塩分 g 2.6	エネルギー Kcal 487 塩分 g 4.1	エネルギー Kcal 503 塩分 g 7.0
夕食	チキン南蛮タルタル	さわら一味焼き	ゆで豚	カニクリームコロッケ	照りマヨハンバーグ	回鍋肉	豚ピリから焼肉
	南瓜煮付け	秋野菜てんぷら	中華ポテト	茄子揚げ煮	こんにゃくきんぴら	おまかせフライ	野菜ごま和え
	冷奴	切干大根サラダ	揚げ餃子	白菜フレーク和え	キャベツ和え物	おまかせ和え物	がんも煮
	吸物・デザート	味噌汁・デザート	スープ・デザート	味噌汁・デザート	味噌汁・デザート	味噌汁・デザート	味噌汁・デザート
	エネルギー Kcal 1001 塩分 g 5.5	エネルギー Kcal 515 塩分 g 3.5	エネルギー Kcal 986 塩分 g 1.9	エネルギー Kcal 733 塩分 g 4.8	エネルギー Kcal 724 塩分 g 4.4	エネルギー Kcal 634 塩分 g 3.4	エネルギー Kcal 705 塩分 g 2.6

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					
	3101	96.5	89.9	10.3	10.9	2888	88.7	48.4	9.8	13.3	3223	90.6	92.6	10.8	6.7	2909	86.0	62.2	10.2	10.8	3028	91.1	73.7	10.7	10.4	2946	81.3	79.7	9.0	9.6	3007	8608.0	9308.0	10.4	12.0

※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

	10月22日 月	10月23日 火	10月24日 水	10月25日 木	10月26日 金	10月27日 土	10月28日 日
朝食	おまかせ	おまかせ	おまかせ	納豆 ひじき煮	厚焼玉子 ごぼうサラダ	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 207 塩分 g 2.3	エネルギー Kcal 207 塩分 g 2.3	エネルギー Kcal 207 塩分 g 2.3	エネルギー Kcal 225 塩分 g 1.8	エネルギー Kcal 248 塩分 g 2.4	エネルギー Kcal 178 塩分 g 2.6	エネルギー Kcal 178 塩分 g 2.6
昼食	エビかつフライ	豚肉生姜炒め	ミートスパゲティー	チンジャオロース	メンチカツ	オムライス	牛丼
	法れん草ごま和え	ひじき煮	野菜サラダ	青菜浸し	春雨サラダ	サラダ	温泉玉子
	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 431 塩分 g 3.4	エネルギー Kcal 467 塩分 g 5.4	エネルギー Kcal 774 塩分 g 4.1	エネルギー Kcal 431 塩分 g 3.6	エネルギー Kcal 555 塩分 g 4.3	エネルギー Kcal 325 塩分 g 1.7	エネルギー Kcal 558 塩分 g 4.3
夕食	麻婆豆腐	クリームシチュー	とり天丼	ハヤシライス	さば味噌煮	おでん	ポークソテー
	中華和え	ハムカツ	こんにゃくピリカラ炒め	サラダバイキング	玉子葱焼き	串カツ	焼茄子
	揚げ餃子	ブロッコリー和え物	ポテトサラダ	フライ盛り合わせ	お浸し	ごま和え	フライ
	スープ・デザート	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	味噌汁・デザート
エネルギー Kcal 772 塩分 g 3.9	エネルギー Kcal 993 塩分 g 2.1	エネルギー Kcal 713 塩分 g 6.3	エネルギー Kcal 1052 塩分 g 6.4	エネルギー Kcal 572 塩分 g 5.2	エネルギー Kcal 990 塩分 g 7.0	エネルギー Kcal 619 塩分 g 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 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	エネルギー	蛋白質	脂質	鉄	塩分
	2904	84.0	68.8	13.3	9.6	3161	100.8	90.2	12.2	9.8	3188	85.6	72.9	12.0	12.7	3202	106.8	91.3	13.7	11.8	2869	88.4	61.4	10.7	11.8	2657	91.4	35.4	11.0	11.3	2849	95.2	67.1	12.2	9.1

※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

	10月29日 月	10月30日 火	10月31日 水	11月1日 木	11月2日 金	11月3日 土	11月4日 日
朝食	おまかせ	コーングラタン	ミニハンバーグ	ひじき煮	ミートボール	おまかせ	おまかせ
		南瓜サラダ	うすら串フライ	納豆	切干大根煮		
	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 178 塩分 g 2.6	エネルギー Kcal 225 塩分 g 1.9	エネルギー Kcal 310 塩分 g 1.9	エネルギー Kcal 196 塩分 g 2.1	エネルギー Kcal 340 塩分 g 2.5	エネルギー Kcal 207 塩分 g 2.3	エネルギー Kcal 178 塩分 g 2.6
昼食	味噌カツ	照焼きハンバーガー	鶏肉唐揚げ	白湯ラーメン	さわらかレー風味揚げ	マカロニグラタン	チャーハン
	玉子豆腐	ポテトフライ	冷奴	春巻	法れん草和え物	フライ	春巻
	吸物	コンソメスープ	味噌汁	デザート	味噌汁	野菜スープ	スープ
	エネルギー Kcal 403 塩分 g 2.7	エネルギー Kcal 834 塩分 g 4.3	エネルギー Kcal 603 塩分 g 4.1	エネルギー Kcal 766 塩分 g 6.0	エネルギー Kcal 491 塩分 g 2.1	エネルギー Kcal 591 塩分 g 2.9	エネルギー Kcal 464 塩分 g 2.3
夕食	チキンカレー	鮭ムニエル	チキンクリーム煮	焼肉	和風ハンバーグ	鶏肉チリソース	とんかつ
	サラダバー	スパケチャップソテー	ジャーマンポテト	ブロッコリーごま和え	おまかせ揚げ物	サラダ	炊き合わせ
	クリームコロッケ	ロールキャベツ	サーモンサラダ	さつま芋甘煮	お浸し	煮物	お浸し
	デザート	味噌汁・デザート	スープ・デザート	吸物・デザート	味噌汁・デザート	味噌汁・デザート	味噌汁・デザート
エネルギー Kcal 952 塩分 g 4.6	エネルギー Kcal 603 塩分 g 3.2	エネルギー Kcal 700 塩分 g 1.2	エネルギー Kcal 665 塩分 g 4.1	エネルギー Kcal 672 塩分 g 5.1	エネルギー Kcal 664 塩分 g 3.9	エネルギー Kcal 630 塩分 g 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 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					
	3027	78.8	79.3	10.5	9.9	3156	95.4	88.7	9.0	9.4	3107	110.1	91.4	11.4	7.2	3121	89.9	66.3	11.7	12.2	235	77.4	74.0	11.1	9.8	2927	79.7	69.7	10.6	9.4	2766	68.1	54.5	10.1	8.3

※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