

# WEEKLY MENU

	11月5日 月	11月6日 火	11月7日 水	11月8日 木	11月9日 金	11月10日 土	11月11日 日
朝食	おまかせ	肉団子	オムレツ	厚焼き玉子	ウインナー	おまかせ	おまかせ
		切干大根煮	ミニポテト	まぐろフレーク	ベーコンエッグ		
	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 311 塩分 g 2.4	エネルギー Kcal 247 塩分 g 2.0	エネルギー Kcal 311 塩分 g 3.5	エネルギー Kcal 495 塩分 g 3.1	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	カツ丼	とんみそ	アジ竜田揚げ	きつねうどん	若鶏しそ天ぷら	鶏肉生姜焼き	チャーハン
	白菜昆布和え	青菜おかか和え	茄子おろしかけ	根菜ちぎり揚げ	ごぼう炒め煮	ブロッコリーサラダ	春巻
	味噌汁	吸物	味噌汁	大根酢の物	味噌汁	味噌汁	キムチ和え
	エネルギー Kcal 574 塩分 g 3.4	エネルギー Kcal 469 塩分 g 2.6	エネルギー Kcal 723 塩分 g 2.9	エネルギー Kcal 470 塩分 g 1.7	エネルギー Kcal 910 塩分 g 3.3	エネルギー Kcal 471 塩分 g 3.0	エネルギー Kcal 464 塩分 g 2.3
夕食	ダッ・カルビ	焼そば温玉のせ	ハヤシライス	麦めしとろろごはん	鶏から揚げ	さけからめ和え	とんかつ
	田舎煮	コロッケ	ハムカツ	さば照焼き	魚塩焼き	冷奴	炊き合わせ
	ブロッコリーピーナッツ和え	胡瓜ささみナムル	サラダバー	揚げだし豆腐	中華和え	肉じゃが	お浸し
	吸物・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	吸物・デザート
エネルギー Kcal 611 塩分 g 4.1	エネルギー Kcal 867 塩分 g 3.6	エネルギー Kcal 925 塩分 g 4.3	エネルギー Kcal 574 塩分 g 4.7	エネルギー Kcal 715 塩分 g 4.0	エネルギー Kcal 731 塩分 g 5.6	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					
	2857	89.4	70.8	11.7	10.1	3141	88.3	63.5	14.1	8.6	3389	107.7	116.0	13.2	9.2	2849	85.3	38.7	11.7	9.9	3614	106.0	85.6	9.9	10.4	2874	94.1	68.9	9.9	11.2	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

# WEEKLY MENU

	11月12日 月	11月13日 火	11月14日 水	11月15日 木	11月16日 金	11月17日 土	11月18日 日
朝食	おまかせ	スコッチエッグ スパナポリタン	オムレツ ウインナー	ゆでたまご ミニハンバーグ	チキンナゲット 蓮根きんぴら	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 178 塩分 g 2.6	エネルギー Kcal 249 塩分 g 1.5	エネルギー Kcal 276 塩分 g 2.5	エネルギー Kcal 281 塩分 g 1.9	エネルギー Kcal 426 塩分 g 3.1	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	ロコモコ丼 フルーチェ コンソメスープ	白身魚フライタルタルソース ブロッコリーサラダ 味噌汁	鮭いくら散らし寿司 筑前煮 吸物	鶏肉唐揚げ オクラツナ和え 味噌汁	サーモンマヨ焼き 南瓜煮付け コンソメスープ	豚丼 中華和え 味噌汁	天津飯 シューマイ スープ
	エネルギー Kcal 493 塩分 g 1.5	エネルギー Kcal 506 塩分 g 2.7	エネルギー Kcal 339 塩分 g 4.2	エネルギー Kcal 528 塩分 g 2.9	エネルギー Kcal 386 塩分 g 2.7	エネルギー Kcal 484 塩分 g 4.1	エネルギー Kcal 417 塩分 g 0.8
夕食	皿うどん 餃子 中華ちまき スープ・デザート	鶏団子スープ煮 イカ天ぷら ひじき白あえ デザート	カレーライス フライ2種 サラダバー デザート	まぐろ漬け丼 高野豆腐卵とじ 胡瓜酢の物 吸物・デザート	豚キムチ炒め 白身魚フライ 野菜ごま和え 吸物・デザート	黒毛和牛コロッケ 煮物 ソテー コンソメスープ	クリームシュー コロッケ サラダ デザート
	エネルギー Kcal 909 塩分 g 5.5	エネルギー Kcal 544 塩分 g 4.3	エネルギー Kcal 933 塩分 g 5.3	エネルギー Kcal 423 塩分 g 4.3	エネルギー Kcal 707 塩分 g 2.5	エネルギー Kcal 472 塩分 g 2.5	エネルギー Kcal 718 塩分 g 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 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					
	3074	86.3	72.7	11.9	9.6	2793	77.8	57.6	9.0	8.5	3042	91.0	74.5	10.6	12.0	2726	103.2	57.0	10.4	9.1	3013	102.6	68.7	8.2	8.3	2628	65.5	38.9	8.6	9.2	2807	62.7	45.8	8.3	4.3

※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

**uniserv** 株式会社 魚国総本社

# WEEKLY MENU

	11月19日 月	11月20日 火	11月21日 水	11月22日 木	11月23日 金	11月24日 土	11月25日 日
朝食	おまかせ	うすら卵煮	ししゃも	オムレツ	ベーコンエッグ	おまかせ	おまかせ
		さつま芋甘煮	根菜ちぎり揚げ	ハムチーズかつ	アメリカンドッグ		
	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 191 塩分 g 2.7	エネルギー Kcal 293 塩分 g 2.1	エネルギー Kcal 303 塩分 g 2.1	エネルギー Kcal 274 塩分 g 1.6	エネルギー Kcal 540 塩分 g 3.1	エネルギー Kcal 243 塩分 g 1.7	エネルギー Kcal 246 塩分 g 2.4
昼食	ビビンバ丼	オムライストマトソース	味噌ラーメン	親子丼	穴子丼	マヨたま包み揚げ	ソースカツ丼
	杏仁寒天	シーフードサラダ	肉団子	がんも煮	五目きんぴら	ブロッコリーごま和え	法れん草お浸し
	味噌汁	スープ	デザート	味噌汁	吸物	味噌汁	味噌汁
	エネルギー Kcal 445 塩分 g 2.8	エネルギー Kcal 540 塩分 g 3.6	エネルギー Kcal 854 塩分 g 8.3	エネルギー Kcal 579 塩分 g 4.6	エネルギー Kcal 400 塩分 g 3.7	エネルギー Kcal 490 塩分 g 3.6	エネルギー Kcal 430 塩分 g 4.2
夕食	鶏肉ソテーおろしソース	すき焼き煮	チキンカツ	かれい揚げ煮	カレーライス	あぶり焼チキン	ハヤシライス
	蓮根はさみ揚げ	さば照焼き	白菜ベーコン煮	里芋みそかけ	トッピング	大根煮	オムレツ
	たらもサラダ	春雨中華和え	生野菜	切干大根甘酢和え	サラダ	レタスツナ和え	サラダ
	吸物・デザート	味噌汁・デザート	吸物・デザート	吸物・デザート	デザート	味噌汁・デザート	デザート
エネルギー Kcal 880 塩分 g 5.0	エネルギー Kcal 760 塩分 g 7.7	エネルギー Kcal 704 塩分 g 2.1	エネルギー Kcal 534 塩分 g 5.8	エネルギー Kcal 506 塩分 g 2.5	エネルギー Kcal 620 塩分 g 2.4	エネルギー Kcal 896 塩分 g 5.1	

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					
	3010	90.5	81.1	10.4	10.5	3087	114.1	68.9	14.6	13.4	3355	110.0	76.0	9.6	12.5	2881	91.8	67.6	11.4	12.0	2940	81.1	71.3	8.4	9.3	2847	86.6	71.9	9.2	7.7	3066	108.9	78.9	12.9	11.7

※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