

WEEKLY MENU

C食券

	4月29日 月	4月30日 火	5月1日 水	5月2日 木	5月3日 金	5月4日 土	5月5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
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
夕食							食券 ピリ辛焼肉
							おまかせ揚げ物
							おまかせサラダ
							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
							698
							3.9

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	
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					
																																1196	48.3	29.2	5.6

※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

D食券

WEEKLY MENU

A食券

B食券

C食券

	5月6日 月	5月7日 火	5月8日 水	5月9日 木	5月10日 金	5月11日 土	5月12日 日							
朝食	食券 おまかせ	鮭フレーク	プチグラタン	ベーコンエッグ	肉団子	食券 おまかせ	食券 おまかせ							
		バターコーンコロッセ	ごぼうサラダ	納豆	ひじき煮									
	パン・ドリンク	パン・ドリンク	パン・ドリンク	パン・ドリンク	パン・ドリンク	パン・ドリンク	パン・ドリンク							
	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						
	266	2.9	313	2.9	262	2.2	259	2.5	293	2.7	197	3.1	197	3.1
昼食	メンチカツ	チキンバーガー	カツとじ煮	ハンバーグ	焼き豚チャーハン	食券 唐揚げ&ハンバーグ	食券 かき揚げ丼							
	酢の物	ジュース	いんげん胡麻和え	生野菜	もやしナムル	ポテトサラダ	ひじき煮							
	味噌汁		味噌汁	スープ	中華スープ	味噌汁	吸い物							
	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						
	508	3.7	830	1.7	636	3.0	681	2.7	285	3.3	606	3.9	384	4.6
夕食	チキンカレー	串カツ&コロッセ	肉豆腐	豚肉とザーサイ炒め	食券 赤魚煮付け	食券 ビーフシチュー	食券 豚肉生姜焼き							
	肉団子	鯖塩焼き	サーモンサラダ	ギョーザ	肉じゃが	おまかせ	お浸し							
	ツナサラダ	切干と胡瓜甘酢和え	山芋短冊揚げ	小松菜お浸し	春雨サラダ	おまかせサラダ	おまかせサラダ							
	デザート	味噌汁・デザート	吸物・デザート	中華スープ・デザート	吸物・デザート	デザート	味噌汁							
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							
	785	5.7	633	4.2	462	2.9	587	1.7	759	6.2	762	1.2	555	3.3

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					
		3053	92.2	71.4	17.0	12.3	3270	107.1	84.7	11.8	8.8	2854	744.0	60.2	11.2	8.1	3021	82.5	84.9	11.3	6.9	2831	134.5	43.2	10.0	12.2	3059	89.8	74.7	12.6	8.2	2630	71.5	51.0	14.2

※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パ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

D食券

WEEKLY MENU

A食券

B食券

C食券

	5月13日 月	5月14日 火	5月15日 水	5月16日 木	5月17日 金	5月18日 土	5月19日 日
朝食	食券 おまかせ	畑のお肉	スクランブルエッグ	チキンナゲット	玉子焼き	食券 おまかせ	食券 おまかせ
		ハムカツ	スパナポリタン	納豆	切干大根煮		
	パン・ドリンク	パン・ドリンク	パン・ドリンク	パン・ドリンク	パン・ドリンク	パン・ドリンク	パン・ドリンク
	エネルギー Kcal 塩分 g 293 2.9	エネルギー Kcal 塩分 g 217 2.2	エネルギー Kcal 塩分 g 197 1.8	エネルギー Kcal 塩分 g 269 2.0	エネルギー Kcal 塩分 g 309 2.7	エネルギー Kcal 塩分 g 131 1.9	エネルギー Kcal 塩分 g 131 1.9
昼食	ミートスパゲティー	中華丼	とんこつ醤油ラーメン	オムライス	肉うどん	食券 塩焼きそば	食券 ベーコンピラフ
	ブロッコリーツナ和え	シューマイ	春巻	マカロニサラダ	ほうれん草ごま和え	揚げたこ焼き	おまかせ
		スープ		コンソメスープ		スープ	スープ
	エネルギー Kcal 塩分 g 637 4.6	エネルギー Kcal 塩分 g 457 3.0	エネルギー Kcal 塩分 g 596 6.5	エネルギー Kcal 塩分 g 627 3.9	エネルギー Kcal 塩分 g 454 3.7	エネルギー Kcal 塩分 g 680 4.6	エネルギー Kcal 塩分 g 598 2.4
夕食	ヒレカツ	鶏肉南蛮漬け	ホキマッシュグリル	とんてき	食券 メンチカツ	食券 鶏肉カレー揚げ	食券 とんかつ
	大根信田煮	里芋煮	南瓜コロケ	じゃがいも旨塩炒め	高野豆腐煮もの	きんぴら	おまかせ煮物
	ひじきサラダ	こんにゃく白和え	冷奴	白菜昆布和え	おまかせサラダ	お浸し	ごま和え
	味噌汁・デザート	吸い物・デザート	味噌汁・デザート	吸い物・デザート	汁物・デザート	汁物・デザート	味噌汁・デザート
エネルギー Kcal 塩分 g 628 3.9	エネルギー Kcal 塩分 g 657 3.0	エネルギー Kcal 塩分 g 570 3.8	エネルギー Kcal 塩分 g 674 3.7	エネルギー Kcal 塩分 g 689 4.1	エネルギー Kcal 塩分 g 678 4.0	エネルギー Kcal 塩分 g 664 3.5	

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					
		3052	88.1	55.1	15.2	11.4	2825	83.8	62.6	9.2	8.2	2857	84.2	46.7	9.4	12.1	3064	93.2	83.9	10.4	9.6	2946	89.2	55.6	20.2	10.5	2983	75.5	64.5	8.7	10.5	2792	63.2	65.4	8.7

※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

D食券

WEEKLY MENU

A食券

B食券

C食券

	5月20日 月	5月21日 火	5月22日 水	5月23日 木	5月24日 金	5月25日 土	5月26日 日
朝食	食券 おまかせ	メンチカツ	オムレツ	まぐろフレーク	ゆでたまご	食券 おまかせ	食券 おまかせ
		昆布豆	ヨーグルト	金平ごぼう	マカロニサラダ		
	パン・ドリンク	パン・ドリンク	パン・ドリンク	パン・ドリンク	パン・ドリンク	パン・ドリンク	パン・ドリンク
	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
	167 2.0	320 2.4	311 2.0	226 2.8	261 1.8	131 1.9	131 1.9
昼食	チンジャオロース	ひじきごはん	唐揚げ卵とじ丼	焼きそばドッグ	醤油ラーメン	食券 回鍋肉丼	食券 チキンカツ
	もやし中華和え	ハンバーグ	若布サラダ	野菜コロッケ	焼き餃子	コロッケ	おまかせサラダ
	吸い物	味噌汁	吸物	スープ		吸い物	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	345 3.0	539 4.9	712 3.5	597 8.5	533 3.3	469 2.2
夕食	チキン南蛮タルタル	鮭香草焼き	豚肉ピリ辛焼肉	アナゴ丼	食券 カルビ焼肉	食券 揚げ物盛り合わせ	食券 豚肉和風香味焼
	じゃが煮	ブロッコリーミモザサラダ	山芋短冊揚げ	青糸昆布煮	レンコンきんぴら	おまかせサラダ	茄子味噌かけ
	スナップエンドウサラダ	揚げ餃子	玉子豆腐	竹輪ごま揚げ	おまかせサラダ	ごま和え	お浸し
	味噌汁・デザート	吸い物・デザート	けんちん汁・デザート	吸い物・デザート	吸物・デザート	汁物・デザート	吸い物・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	エネルギー Kcal 塩分 g
	749 2.8	515 2.9	813 2.0	480 5.0	635 4.3	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	エネルギー	蛋白質	脂質	鉄	塩分
		2838	90.6	66.2	9.2	8.8	2674	81.9	44.1	8.3	8.3	3157	87.3	103.6	9.5	8.9	2912	77.7	52.6	10.8	11.3	2987	95.2	64.5	10.0	14.6	2650	67.0	55.9	7.4	8.3	2749	67.8	59.8	7.0

※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パ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

D食券

WEEKLY MENU

A食券

B食券

C食券

	5月27日 月	5月28日 火	5月29日 水	5月30日 木	5月31日 金	6月1日 土	6月2日 日
朝食	食券 おまかせ	肉団子	ウインナー	温泉玉子	スクランブルエッグ	食券 おまかせ	食券 おまかせ
		納豆	ポテトサラダ	南瓜コロッケ	スパナポリタン		
	パン・ドリンク	パン・ドリンク	パン・ドリンク	パン・ドリンク	パン・ドリンク	パン・ドリンク	パン・ドリンク
	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
	131 1.9	293 1.9	291 2.2	302 2.5	173 2.0	160 2.2	160 2.2
昼食	肉ちらし寿司	味噌ラーメン	ダッ・カルビ	白身フライごまみそたれ	麻婆丼	食券 魚の天ぷら	食券 カレーピラフ
	ほうれん草ごま和え	揚げシューマイ	ナムル	ビーフン和え物	中華スープ	おまかせサラダ	おまかせ
	吸い物		味噌汁	吸い物	デザート	味噌汁	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
	359 3.7	694 6.8	518 4.1	451 3.0	499 5.9	333 3.0	437 2.7
夕食	鶏肉照り焼き	さばみりん漬け	カレーライス	焼き親子丼	食券 鶏肉ゆかり揚げ	食券 ヒレカツ	食券 チキンソテー
	ワカサギフライ	肉じゃがコロッケ	トッピング	ひじき煮	里芋みそかけ	南瓜煮	茄子揚げ煮
	ひじき白和え	玉子豆腐	生野菜サラダ	胡瓜酢の物	中華和え	お浸し	ごま和え
	味噌汁・デザート	味噌汁・デザート	デザート	素麺・デザート	吸物・デザート	吸い物・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	エネルギー Kcal 塩分 g
	615 3.0	657 3.5	866 5.4	759 5.9	731 4.5	643 2.8	601 4.8

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					
		2599	88.7	52.0	11.3	8.6	3138	103.0	64.2	10.8	12.2	3169	106.8	90.2	11.7	11.7	3006	95.8	60.2	12.3	11.4	2897	85.7	58.1	11.2	12.4	2630	94.5	43.5	9.8	8.0	2692	84.3	58.4	9.4

※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