

WEEKLY MENU

A食券

B食券

C食券

	9月30日 月	10月1日 火	10月2日 水	10月3日 木	10月4日 金	10月5日 土	10月6日 日
朝食	スクランブルエッグ	厚焼玉子	チキンナゲット	温泉玉子	ひじき煮	食券 おまかせ	食券 おまかせ
	マグロフレーク	切干大根の煮	ナポリタン	きんぴらごぼう	納豆		
	パン・ドリンク						
	エネルギー Kcal 塩分 g 151 2.4	エネルギー Kcal 塩分 g 416 2.6	エネルギー Kcal 塩分 g 292 1.9	エネルギー Kcal 塩分 g 235 2.2	エネルギー Kcal 塩分 g 182 2.4	エネルギー Kcal 塩分 g 160 2.2	エネルギー Kcal 塩分 g 189 1.9
昼食	とんかつ	塩ラーメン	アジフライ	白湯ラーメン	豚肉甘辛炒め	食券 ささみしそ巻フライ	食券 豚生姜焼き
	さつま芋サラダ	餃子	春雨中華和え	野菜コロッケ	青梗菜和え物	マカロニサラダ	おまかせサラダ
	味噌汁・デザート		味噌汁		わかめスープ	味噌汁	味噌汁
	エネルギー Kcal 塩分 g 598 2.3	エネルギー Kcal 塩分 g 535 7.4	エネルギー Kcal 塩分 g 429 2.6	エネルギー Kcal 塩分 g 670 5.7	エネルギー Kcal 塩分 g 688 3.7	エネルギー Kcal 塩分 g 486 2.5	エネルギー Kcal 塩分 g 438 4.1
夕食	照り焼きチキン	牛丼	八宝菜	トンテキ	食券 さば塩焼き	食券 チンジャオロース	食券 ビーフシチュー
	きんぴらごぼう	がんも煮	肉団子	なす揚げ煮	玉子豆腐	煮物	おまかせフライ
	大根サラダ	白菜おかか和え	卵の花サラダ	南瓜サラダ	豚汁	豆腐サラダ	野菜サラダ
	味噌汁・デザート	味噌汁・デザート	吸物・デザート	吸い物・デザート	デザート	汁・デザート	デザート
エネルギー Kcal 塩分 g 636 4.6	エネルギー Kcal 塩分 g 637 5.0	エネルギー Kcal 塩分 g 585 4.9	エネルギー Kcal 塩分 g 826 3.7	エネルギー Kcal 塩分 g 618 4.7	エネルギー Kcal 塩分 g 633 5.6	エネルギー Kcal 塩分 g 788 1.9	

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						
	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
		2879	77.8	66.1	9.8	9.3	3082	96.9	46.1	15.7	15.0	2800	77.3	57.2	9.3	9.4	3225	86.3	80.7	9.5	11.6	2980	89.6	84.7	10.9	10.8	2773	58.0	50.8	10.8	10.3	2909	90.5	71.7	10.1

※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

D食券

WEEKLY MENU

A食券

B食券

C食券

	10月7日 月	10月8日 火	10月9日 水	10月10日 木	10月11日 金	10月12日 土	10月13日 日						
朝食	食券 おまかせ	ハンバーグ	レンコンきんぴら	ベーコンエッグ	肉団子	食券 おまかせ	食券 おまかせ						
		小松菜浸し	玉子焼き	サケフレーク	大根さっぱりサラダ								
	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					
160	2.2	223	2.1	250	3.1	414	3.3	228	2.2	189	1.9	160	2.2
昼食	タンドリーチキン	伊勢うどん	三色丼	オムライス	とんかつ	食券 かき揚げうどん	食券 チャーハン						
	ブロッコリー和え物	竹輪磯辺揚げ	ひじきサラダ	カニクリームコロッケ	ほうれん草ナムル	和え物	春巻						
	味噌汁		味噌汁	コンソメスープ	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					
528	4.5	442	3.0	450	5.6	612	3.9	465	2.2	639	5.6	426	2.9
夕食	メンチカツ	クリームシチュー	牛すきやき煮	鶏肉柚子胡椒焼き	食券 さばみりん焼き	食券 鶏肉パン粉焼き	食券 豚焼肉炒め						
	糸昆布煮	コロッケ	焼栗コロッケ	ふろふき大根	おまかせ煮物	おまかせサラダ	ツナオクラ						
	ゴボウサラダ	ポテトサラダ	温泉玉子	こんにゃく白和え	おまかせサラダ	煮物	揚げだし豆腐						
	味噌汁・デザート	デザート	吸い物デザート	吸い物・デザート	汁物・デザート	汁物・デザート	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						
717	5.7	1064	2.7	737	3.8	577	4.5	549	3.6	632	3.5	942	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						
	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					
		2899	81.4	72.2	15.0	12.4	3223	79.0	68.4	10.3	7.8	2931	100.8	64.3	16.5	12.5	3097	95.8	83.7	9.8	11.7	2736	82.8	57.1	9.1	8.0	2954	82.4	58.8	9.9	11.0	3022	72.5	100.6	9.6

※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

E食券

WEEKLY MENU

A食券

B食券

C食券

	10月14日 月	10月15日 火	10月16日 水	10月17日 木	10月18日 金	10月19日 土	10月20日 日
朝食	食券 おまかせ	食券 おまかせ	れんこんきんぴら	オムレツ	玉子豆腐	食券 おまかせ	食券 おまかせ
	パン・ドリンク	パン・ドリンク	アメリカンドッグ	大根サラダ	ミニグラタン	パン・ドリンク	パン・ドリンク
	エネルギー Kcal 塩分 g						
	160 2.2	241 2.4	254 2.6	336 2.3	257 2.7	160 2.2	160 2.2
昼食	食券 ポークソテー	担々麺	ハンバーグ	親子丼	ホキフライ	食券 回鍋肉	食券 鮭チャーハン
	青梗菜おかか和え	焼き餃子	マカロニサラダ	オクラ和え物	ブロッコリーお浸し	おまかせ	揚げ物
	味噌汁		コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	汁物	スープ
	エネルギー Kcal 塩分 g						
503 4.0	758 9.3	642 2.9	480 3.8	370 2.4	516 2.2	503 7.0	
夕食	食券 チキン南蛮	鱈七味焼き	トマト&キノコクリームコロッケ	ゆで豚ゴマダレ	食券 照りマヨハンバーグ	食券 ライ盛り合わせ	食券 ピリ辛焼肉
	南瓜煮	野菜天ぷら	ナス揚げ煮	じゃがいも旨塩炒め	おまかせ	おまかせ	和え物
	冷奴	切干大根サラダ	白菜フレーク和え	揚げ餃子	おまかせ和え物	和え物	煮物
	吸い物・デザート	味噌汁・デザート	汁物・デザート	スープ・デザート	吸物・デザート	汁物・デザート	汁物・デザート
エネルギー Kcal 塩分 g							
1001 5.5	475 2.4	733 4.8	623 3.3	724 4.4	508 2.9	835 2.7	

100gあたり	ごはん		ジュース（3種類）		牛乳		パン	
	エネルギー Kcal	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					
		3158	101.0	91.6	10.1	11.7	2978	98.2	58.4	10.5	14.1	3123	77.7	80.3	9.0	10.3	2933	95.6	76.8	9.3	9.4	2845	84.6	61.6	9.9	9.5	2678	71.0	57.4	8.8	7.3	2992	83.6	88.4	11.4

※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