

A食券

WEEKLY MENU

A食券

B食券

C食券

	10月21日 月	10月22日 火	10月23日 水	10月24日 木	10月25日 金	10月26日 土	10月27日 日						
朝食	食券 おまかせ	チキンナゲット	ウインナー	バターコーンコロッセ	ハンバーグ	食券 おまかせ	食券 おまかせ						
		ポテトサラダ	畑のお肉	納豆	ゴボウサラダ								
	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					
189	1.9	312	1.6	293	2.5	254	2.0	265	1.6	160	2.2	160	2.2
昼食	ミートスパゲティ	豚肉生姜炒め	エビカツフライ	チンジャオロース	鶏肉唐揚げ	食券チキンライス	食券豚丼						
	野菜サラダ	ひじき煮付け	ほうれん草胡麻和え	青菜お浸し	冷奴	おまかせ	おまかせ						
		味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	スープ	味噌煮						
	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	4.1	467	5.4	431	3.4	431	3.6	603	4.1	261	3.0	536	3.3
夕食	とんかつ	クリームシチュー	麻婆豆腐	ハヤシライス	食券サバ味噌煮	食券飛騨牛コロッセ	食券チキンソテー						
	こんにゃく味噌煮	ハムカツ	もやし中華和え	揚げ物トッピング	おまかせ	大根煮物	焼きなす						
	ポテトサラダ	ブロッコリー和え物	焼き餃子	野菜サラダ	お浸し	和え物	おまかせ						
	汁物・デザート	デザート	吸い物・デザート	デザート	吸物・デザート	吸い物・デザート	汁物・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						
748	3.8	993	2.1	775	4.4	1114	6.7	572	5.1	313	2.9	633	3.8

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					
		3205	77.9	73.8	12.0	9.8	3266	106.1	99.8	10.8	9.1	2993	90.3	74.6	12.5	10.3	3293	104.4	97.3	13.0	12.3	2934	102.0	72.2	10.4	10.8	2228	46.4	25.8	8.0	8.1	2823	95.1	70.0	9.9

※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

A食券

WEEKLY MENU

B食券

C食券

D食券

E食券

	10月28日 月	10月29日 火	10月30日 水	10月31日 木	11月1日 金	11月2日 土	11月3日 日
朝食	食券 おまかせ	ミニグラタン ヘルシーサラダ	玉子焼き マカロニサラダ	食券 おまかせ	食券 おまかせ	食券 おまかせ	食券 おまかせ
	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
	160 2.2	275 1.9	231 2.4	138 2.1	350 2.3	131 1.9	131 1.9
昼食	味噌カツ	照り焼きハンバーガー	キャベツメンチカツ	食券 焼そば	食券 鯖カレー風味焼き	食券 フライ盛り合わせ	食券 チャーハン
	玉子豆腐	ポテト	春雨サラダ	春巻き	和え物	サラダ	おまかせ
	吸い物	スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	スープ	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
403 2.7	836 4.0	587 3.4	725 3.4	495 4.8	633 3.1	249 1.4	
夕食	鮭ムニエル	ちょっと早めの ハロウィン バターチキンカレー	食券 焼肉	食券 照り焼きチキン	食券 ハンバーグ	食券 鶏肉チリソース	食券 とんかつ
	ロールキャベツ	野菜サラダ	ブロッコリー和え物	南瓜サラダ	煮もの	おまかせ	煮物
	スパゲティソテー	かぼちゃコロッセ	おまかせ	レンコンはさみ揚げ	サラダ	和え物	お浸し
	汁物・デザート	ハロウィンデザート	吸い物・デザート	汁物・デザート	吸物・デザート	吸い物・デザート	汁物・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	
603 3.2	847 7.6	644 3.5	725 3.0	572 2.8	834 3.2	593 4.7	

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	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					
		2660	84.3	5.4	9.5	8.1	3452	80.1	119.5	9.7	13.5	2956	90.5	88.4	9.8	9.3	3082	81.9	82.0	9.5	8.5	2940	80.5	55.2	11.4	7.1	2896	79.7	71.0	9.5	7.1	3188	85.7	97.3	10.0

※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

uniserv 株式会社 魚国総本社