

F食券

G食券

H食券

WEEKLY MENU

A食券

B食券

C食券

	11月4日 月	11月5日 火	11月6日 水	11月7日 木	11月8日 金	11月9日 土	11月10日 日
朝食	食券 おまかせ	食券 おまかせ	食券 おまかせ	ゆで卵	チキンナゲット	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	ひじき煮	ポテトサラダ	パン・ドリンク	パン・ドリンク
	エネルギー Kcal 160 塩分 g 2.2	エネルギー Kcal 259 塩分 g 1.5	エネルギー Kcal 276 塩分 g 2.5	エネルギー Kcal 241 塩分 g 2.0	エネルギー Kcal 310 塩分 g 1.9	エネルギー Kcal 229 塩分 g 2.5	エネルギー Kcal 250 塩分 g 1.8
昼食	食券 マヨから丼	食券 白身魚フライ	ちらし寿司	きつねうどん	ホキ磯辺フライ	食券 豚肉生姜焼き	食券 鶏肉唐揚げ
	和え物	ブロッコリーサラダ	揚げ出し豆腐	オクラツナ和え	南瓜サラダ	中華和え	おまかせ
	味噌汁	味噌汁	吸物		スープ	味噌汁	スープ
	エネルギー Kcal 516 塩分 g 2.9	エネルギー Kcal 425 塩分 g 2.5	エネルギー Kcal 399 塩分 g 5.4	エネルギー Kcal 440 塩分 g 3.4	エネルギー Kcal 439 塩分 g 2.3	エネルギー Kcal 455 塩分 g 4.7	エネルギー Kcal 513 塩分 g 2.1
夕食	食券 ハンバーグ	食券 鶏団子スープ煮	カレーライス	ヤンニョムチキン	食券 豚キムチ炒め	食券 黒毛和牛コロッケ	食券 クリームシチュー
	煮物	いか天ぷら	トッピング	切干大根煮	おまかせ揚げ物	煮物	揚げ物
	おまかせサラダ	ひじきサラダ	生野菜サラダ	胡瓜酢の物	ブロッコリーごま和え	おまかせ	おまかせサラダ
	味噌汁・デザート	デザート	デザート	味噌汁・デザート	吸物・デザート	味噌汁・デザート	デザート
	エネルギー Kcal 752 塩分 g 5.0	エネルギー Kcal 544 塩分 g 4.3	エネルギー Kcal 958 塩分 g 5.3	エネルギー Kcal 744 塩分 g 6.3	エネルギー Kcal 747 塩分 g 2.7	エネルギー Kcal 484 塩分 g 3.3	エネルギー Kcal 718 塩分 g 0.9

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					
		2922	75.6	78.0	9.2	10.1	2722	71.5	58.9	9.1	8.3	3127	94.9	83.0	10.1	13.2	2919	91.0	56.1	10.2	11.7	2990	87.8	83.3	7.8	6.9	2662	69.5	47.6	7.8	10.5	2975	78.9	756.0	7.8

※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

	11月11日 月	11月12日 火	11月13日 水	11月14日 木	11月15日 金	11月16日 土	11月17日 日						
朝食	食券 おまかせ	ウインナー	スパサラダ	ハムカツ	ベーコンエッグ	食券 おまかせ	食券 おまかせ						
		きんぴらごぼう	コロッケ	ヨーグルト	納豆								
	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					
173	2.3	264	2.4	384	1.7	298	2.3	182	2.4	160	2.2	311	2.0
昼食	ビビンバ丼	ラーメン	オムライス	マヨから丼	担々麺	食券 玉子とじうどん	食券 ソースかつ丼						
	乳酸菌飲料	シューマイ	海藻サラダ	がんも煮	餃子	ごま和え	おまかせ						
	味噌汁	わかめご飯	スープ	味噌汁	ヤクルト		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					
445	2.8	605	8.0	406	3.2	555	3.6	814	9.3	621	6.0	430	4.2
夕食	鶏肉マスタードソース	すき焼き煮	チキンカツ	かれい揚げ煮	食券 カレーライス	食券 鶏肉ホイル焼き	食券 ハヤシライス						
	レンコンはさみ揚げ	さば塩焼き	白菜ベーコン煮	里芋みそかけ	おまかせ	煮物	おまかせ						
	ポテトサラダ	春雨中華和え	マカロニサラダ	切干大根甘酢和え	野菜サラダ	おまかせサラダ	野菜サラダ						
	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	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						
904	3.8	686	6.4	699	3.4	534	5.8	506	2.5	492	3.6	908	5.2

100gあたり	ごはん		ジュース（3種類）		牛乳		パン	
	エネルギー Kcal	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					
		3016	93.1	88.1	10.9	8.9	3049	103.7	53.4	12.1	16.8	2983	75.8	64.3	8.6	8.3	2881	82.0	75.0	10.4	11.7	3217	89.9	75.0	8.7	14.4	2767	76.6	47.5	8.9	11.8	3143	102.6	85.7	13.0

※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

D食券

WEEKLY MENU

A食券

B食券

C食券

	11月18日 月	11月19日 火	11月20日 水	11月21日 木	11月22日 金	11月23日 土	11月24日 日
朝食	食券 おまかせ	かぼちゃコロッケ	玉子焼き	オムレツ	肉団子	食券 おまかせ	食券 おまかせ
		小松菜浸し	畑のお肉	マグロフレーク	大根さっぱりサラダ		
	パン・ドリンク						
	エネルギー Kcal 塩分 g						
	180 2.6	380 2.0	309 3.0	302 2.3	324 2.4	160 2.2	160 2.2
昼食	味噌ラーメン	親子丼	きつねうどん	アジフライ	豚肉生姜炒め丼	食券 チーズハンバーグ	食券 ベーコンピラフ
	コロッケ	インゲンごま和え	かき揚げ	糸昆布煮	もやし中華和え	おまかせサラダ	揚げ物
		味噌汁		味噌汁	味噌汁	汁物	スープ
	エネルギー Kcal 塩分 g						
	734 5.2	509 4.2	567 5.3	506 4.8	436 3.4	634 4.3	452 2.5
夕食	ハンバーグ	ごま味噌豆乳鍋	ロールキャベツトマト煮	チキンピザ焼き	食券 鶏肉唐揚げ	食券 スタミナ焼肉	食券 とんかつ
	ペンネミート	肉団子	マカロニサラダ	白菜クリーム煮	おまかせ煮物	おまかせ和え物	大根サラダ
	大根サラダ	ビーフン和え物	牛肉コロッケ	野菜サラダ	おまかせ和え物	煮物	おまかせ
	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							
	818 4.0	858 2.4	599 3.4	596 2.1	570 3.4	632 3.5	617 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						
	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					
		3226	84.6	70.4	10.0	11.8	3241	97.2	80.9	14.1	8.6	2969	77.6	57.0	9.9	11.7	2898	91.5	71.8	9.3	9.2	2824	88.8	65.0	8.3	9.2	3065	89.5	77.9	11.0	10.6	2723	62.1	62.9	8.4

※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


 株式会社 魚国総本社