

		G食券		D食券				A食券		B食券		C食券																						
		2月3日 月		2月4日 火		2月5日 水		2月6日 木		2月7日 金		2月8日 土		2月9日 日																				
朝食	食券 おまかせ			食券 おまかせ			温泉玉子	ハンバーグ		ウインナー		食券 おまかせ	食券 おまかせ																					
							納豆	ポテトサラダ		切干サラダ																								
	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	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g																													
		206	2.7	339	2.8	258	2.1	256	1.9	284	2.5	330	2.2	407	2.7																			
昼食	たぬきうどん		とんかつ		白湯ラーメン		アジフライ		肉うどん		食券 マヨから井		食券 ヒレカツ																					
	大豆ご飯		冷奴		ひじきマヨ和え		ビーフン和え物		やまいも短冊揚げ		スパサラダ		おまかせサラダ																					
	福豆		味噌汁				スープ				味噌汁		味噌汁																					
	エネルギー Kcal	塩分 g	エネルギー Kcal	塩分 g																														
		408	4.4	471	2.4	568	6.7	498	1.7	502	1.3	574	2.8	301	0.9																			
夕食	から揚げジャンケン		カツオカツ		鶏肉クリームソースかけ		カレーライス		食券 チキンカツ		食券 魚の唐揚げ		食券 鶏肉山椒焼																					
	切干大根煮		里芋煮		ハムカツ		コロッケ		おまかせサラダ		ジャーマンポテト		おまかせ																					
	春雨サラダ		水菜とオニオンサラダ		ブロッコリー和え物		マカロニサラダ		煮物		ヘルシーサラダ		酢の物																					
	味噌汁・デザート		味噌汁・デザート		汁物・デザート		デザート		吸物・デザート		味噌汁・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																														
		768	3.4	434	2.7	618	4.1	875	5.3	673	5.3	627	2.3	548	3.0																			
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									
	2876	84.2	62.5	9.7	10.5	2738	63.4	58.9	8.9	7.9	2938	89.2	59.7	12.6	12.9	3123	78.5	82.7	8.8	8.9	2953	76.5	60.4	9.5	9.1	3035	87.2	91.9	9.6	7.3	2750	81.6	62.3	8.8

※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

 株式会社 魚国総本社

	D食券		E食券		F食券		G食券		A食券		B食券		C食券	
	2月10日 月		2月11日 火		2月12日 水		2月13日 木		2月14日 金		2月15日 土		2月16日 日	
朝食	食券 おまかせ		食券 おまかせ		食券 おまかせ		玉子焼き 切干煮つけ		食券 おまかせ		食券 おまかせ		食券 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	塩分 g												
	324	2.1	379	3.1	308	2.5	311	2.4	292	1.9	235	2.2	182	2.4
昼食	味噌ラーメン		食券 チキン南蛮		エビカツ		塩ラーメン		食券 アジフライ		食券 ラーメン		食券 豚甘辛炒め	
	ギョーザ		おまかせ		ほうれん草和え物		揚げ餃子		中華和え		揚げ物		和え物	
			味噌汁		吸物				味噌汁				味噌汁	
	エネルギー Kcal	塩分 g												
	645	6.7	632	3.3	412	2.8	561	5.9	429	2.6	670	5.7	688	3.7
夕食	食券 飛騨牛コロッケ		食券 豚キムチ炒め		ハンバーグ		食券 牛丼		食券 回鍋肉		食券 とんてき		食券 鯖塩焼き	
	煮物		おまかせ		コロッケ		おまかせ煮物		肉団子		煮物		おまかせ	
	和え物		和え物		ペンネミート		和え物		サラダ		おまかせ		豚汁	
	味噌汁・デザート		味噌汁・デザート		吸物・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	塩分 g												
	345	2.6	1110	3.0	698	4.6	637	5.0	888	3.2	826	3.7	616	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						
	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					
		2808	67.6	47.0	8.5	11.4	3615	105.6	138.9	10.8	9.4	2912	80.4	57.5	11.5	9.9	3003	91.9	48.2	15.2	13.3	3103	79.8	94.8	7.5	7.7	3225	86.3	80.7	9.5	11.6	2980	89.6	84.7	10.9

※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

uniserv 株式会社 魚国総本社

	D食券		E食券		F食券		G食券		H食券		2月22日 土		2月23日 日	
	2月17日 月		2月18日 火		2月19日 水		2月20日 木		2月21日 金					
朝食	① 食券 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					
	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	189	1.9	160	2.2	229	2.3	250	3.1				
昼食	① 食券 ササミフライ		① 食券 豚生姜焼き		① 食券 タンドリーチキン		① 食券 うどん		① 食券 そぼろ丼					
	おまかせサラダ		中華和え		和え物		磯辺揚げ		おまかせ					
	スープ		味噌汁		味噌汁				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								
	620	3.9	438	4.1	528	4.5	442	3.0	460	2.9				
夕食	① 食券 チンジャオロース		① 食券 クリームシチュー		① 食券 メンチカツ		① 食券 サバごま焼		① 食券 ハンバーグ					
	れんこん煮		おまかせ		煮物		コロッケ		根菜煮					
	おまかせサラダ		サラダ		サラダ		おまかせサラダ		ごま和え					
	吸物・デザート		デザート		スープ・デザート		味噌汁・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								
	629	5.6	929	1.4	717	5.7	663	3.7	937	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												
	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					
		2769	84.6	50.5	10.7	10.3	3050	99.1	82.6	8.5	7.4	2899	81.4	72.2	15.0	12.4	2828	80.4	51.2	10.2	9.0	3141	80.6	88.5	13.8	11.1									

※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
 株式会社 魚国総本社