

WEEKLY MENU

	3月31日 月	4月1日 火	4月2日 水	4月3日 木	4月4日 金	4月5日 土	4月6日 日
朝食							
	パン・ドリンク・サラダ・ふりかけ						
	エネルギー Kcal 塩分 g						
夕食							入学お祝メニュー
							チーズハンバーグ
							大根ベーコン煮
							コールスローサラダ
							コンソメスープ・デザート
	エネルギー Kcal 塩分 g						
							623 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	
																						3061	95.2	77.3	10.4	10.5

※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

WEEKLY MENU

A食券

B食券

C食券

	4月7日 月	4月8日 火	4月9日 水	4月10日 木	4月11日 金	4月12日 土	4月13日 日
朝食	ウインナー	玉子焼き	肉団子	温泉玉子	ベーコンエッグ	食券 おまかせ	食券 おまかせ
	マカロニサラダ	金平ごぼう	ポテトサラダ	ひじき煮	切干大根煮		
	パン・ドリンク・サラダ・ふりかけ						
	エネルギー Kcal 塩分 g 259 2.2	エネルギー Kcal 塩分 g 257 3.6	エネルギー Kcal 塩分 g 292 1.8	エネルギー Kcal 塩分 g 313 2.6	エネルギー Kcal 塩分 g 348 2.6	エネルギー Kcal 塩分 g 187 2.2	エネルギー Kcal 塩分 g 187 2.2
昼食	ちらし寿司	とんこつ醤油ラーメン	牛丼	かき揚げうどん	鶏コーンマヨ焼	食券 焼そば	食券 串カツ盛り合わせ
	揚げ出し豆腐	春巻	冷奴	糸昆布煮	南瓜サラダ	コロッケ	おまかせサラダ
	吸物		味噌汁		吸物	味噌汁	味噌汁
	エネルギー Kcal 塩分 g 402 5.9	エネルギー Kcal 塩分 g 713 7.2	エネルギー Kcal 塩分 g 606 4.7	エネルギー Kcal 塩分 g 557 6.7	エネルギー Kcal 塩分 g 630 2.4	エネルギー Kcal 塩分 g 705 3.0	エネルギー Kcal 塩分 g 440 2.8
夕食	鶏肉唐揚げ	さわら生姜焼き	ヒレカツ	カレーライス	食券 赤魚西京焼き	食券 回鍋肉	食券 ササミフライ
	筍ごまマヨネーズ	竹輪天ぷら	がんも煮	ハンバーグ	小松菜お浸し	おまかせ揚げ物	スパナポリタン
	切干大根和え物	若布酢の物	チンゲン菜和え物	野菜サラダ	おまかせ煮物	若布サラダ	おまかせ煮物
	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	汁物・デザート	汁物・デザート
エネルギー Kcal 塩分 g 736 4.2	エネルギー Kcal 塩分 g 571 5.8	エネルギー Kcal 塩分 g 619 3.5	エネルギー Kcal 塩分 g 672 4.9	エネルギー Kcal 塩分 g 473 4.1	エネルギー Kcal 塩分 g 948 4.5	エネルギー Kcal 塩分 g 508 2.6	

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					
		2891	77.6	80.1	7.4	12.3	3035	91.4	57.1	11.5	16.6	3011	111.7	65.0	14.5	10.0	3036	81.6	56.7	12.4	14.2	2945	85.2	76.7	12.4	9.1	3334	72.9	93.7	9.1	9.7	2629	75.6	41.5	9.3

※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

	4月14日 月		4月15日 火		4月16日 水		4月17日 木		4月18日 金		4月19日 土		4月20日 日	
朝食	食券 おまかせ	スクランブルエッグ		チキンナ		サケフレーク		大根さっぱりサラダ		食券 おまかせ	食券 おまかせ			
		ツナマヨ		レンコンきんぴら		ゆで卵		南瓜コロッケ						
	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								
187	2.2	301	2.3	292	2.7	235	2.6	209	1.9	189	1.9	189	1.9	
昼食	筍ごはん		アジフライ		ミートスパゲティ		照り焼きハンバーガー		担々麺		食券 きつねうどん	食券 豚肉生姜焼き		
	ホキからし揚げ		ひじき煮		ツナサラダ		マカロニサラダ		ギョーザ			おまかせ		おまかせサラダ
	吸物		味噌汁				コンソメスープ						吸物	
	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								
291	2.9	441	3.6	636	3.9	664	3.2	768	9.3	495	5.2	496	2.4	
夕食	豚キムチ鍋		ハヤシライス		メンチカツ		鶏肉黒酢あん		食券 肉豆腐	食券 鶏肉照り焼き		食券 アジ竜田揚げ		
	レンコンはさみ揚げ		コロッケ		サバ塩焼き		海藻サラダ			ポテトサラダ		土佐煮		じゃが芋煮
	南瓜煮		サラダ		小松菜菜種和え		冷奴		ごま和え		おまかせ和え物		おまかせサラダ	
	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		吸物・デザート		吸物・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									
802	1.8	751	3.9	731	4.7	711	4.6	534	5.4	616	4.3	507	4.0	

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	エネルギー	蛋白質	脂質	鉄	塩分					
		2774	69.8	67.5	9.2	6.9	2987	81.0	82.5	12.4	9.8	3153	89.2	71.4	15.4	11.3	3104	91.9	78.7	11.0	10.4	2930	82.9	57.5	9.0	13.5	2794	80.6	49.3	9.8	11.4	2686	82.9	55.8	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

D食券

WEEKLY MENU

A食券

B食券

C食券

	4月21日 月	4月22日 火	4月23日 水	4月24日 木	4月25日 金	4月26日 土	4月27日 日
朝食	食券 おまかせ	チキンナゲット スパナポリタン	玉子焼き マグロフレーク	ハムカツ 畑のお肉	オムレツ マカロニサラダ	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	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
	189 1.9	377 2.0	240 2.7	309 2.0	233 1.8	181 2.0	181 2.0
昼食	カレーうどん ハリハリサラダ	マヨから丼 ビーンズサラダ	チキンピラフ コロッケ	塩ラーメン チンゲン菜和え物	カツとじ煮 菜の花白和え	食券 八宝菜 春巻	食券 すき焼き丼 じゃこおろし
		味噌汁	コンソメスープ		味噌汁	吸物	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	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 4.8	514 3.1	520 4.1	458 7.9	550 2.7	568 6.6	354 3.8
夕食	豚しゃぶサラダ	パンプキンシチュー	ポークチャップ	マヌルカンジャンチキン	食券 チンジャオロース	食券 鮭と豆腐の揚げだし	食券 チキン南蛮
	鶏つくね串	菜の花コロッケ	大根煮	金平ごぼう	煮物	ほうれん草ソテー	かれい煮
	筑前煮	コーンサラダ	スナップエンドウサラダ	たらもサラダ	おまかせサラダ	お浸し	おまかせ
	味噌汁・デザート	デザート	吸物・デザート	デザート	吸物・デザート	吸物・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	
774 4.5	725 3.5	694 3.8	851 5.7	609 3.4	519 2.7	752 6.5	

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					
		3060	92.6	85.8	14.4	11.2	3066	80.6	78.1	8.2	6.2	2948	85.0	75.4	10.6	10.6	3112	82.8	63.9	8.4	15.6	2886	76.7	62.6	9.4	7.9	2762	85.3	53.6	12.2	12.3	2791	101.3	62.2	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


 株式会社 魚国総本社

D食券

WEEKLY MENU

A食券

	4月28日 月	4月29日 火	4月30日 水	5月1日 木	5月2日 金	5月3日 土	5月4日 日				
朝食	食券 おまかせ	ハンバーグ	ベーコングラタン	バターコーンコロッセ	アメリカンドック						
		卵の花サラダ	春雨サラダ	ごぼうサラダ	小松菜浸し						
	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	エネルギー Kcal	塩分 g			
181	2.0	305	2.7	308	2.1	398	1.9	236	3.2		
昼食	豚丼	チャンポン麺	親子丼	麻婆丼	ビビンバ丼						
	じゃが芋うま塩炒め	インゲン味噌和え	なす揚げ煮	ビーフン中華和え	唐揚げ						
	味噌汁		味噌汁	吸物	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			
512	4.1	492	7.0	515	4.4	529	6.4	560	3.5		
夕食	ちゃんこ鍋	鶏肉ハニーマスタード焼き	とんかつ	鶏肉レモン揚げ	食券 鯖みそ漬焼き						
	ソーセージフライ	白身魚フライ	オムレツ	里芋信田煮	おまかせ						
	南瓜煮	ブロッコリーサラダ	南瓜サラダ	法蓮草おかか和え	おまかせ						
	吸物・デザート	汁物・デザート	吸物・デザート	汁物・デザート	吸物・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				
794	4.8	563	3.2	713	2.4	594	4.0	465	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	
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
	2981	86.5	70.7	10.8	10.9	2854	85.3	56.7	8.8	12.9	3030	87.2	82.3	9.3	8.9	3015	91.3	75.9	12.5	12.3	2755	91.5	60.8	11.2	10.5					

※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