

週間メニュー表

ふたば未来学園

フスリート

2023年10月02日(月) ~ 2023年10月08日(日)

	10月2日(月)	10月3日(火)	10月4日(水)	10月5日(木)	10月6日(金)	10月7日(土)	10月8日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 ハムエッグ ごまヨサラダ 納豆 温泉卵 牛乳	お好みサンド ごはん コーンスープ 野菜サラダ 納豆 温泉卵 牛乳	ごはん 味噌汁 牛肉の甘辛炒め オクラのなめたけ和え 納豆 温泉卵 牛乳	ごはん 味噌汁 リセリ ｽｰｷ ｺｰﾄﾞｷのこのﾊﾞｰｰ醬油焼き ﾌﾙｸﾞﾗ 納豆 温泉卵 牛乳	ごはん 味噌汁 鶏肉の梅じそ焼 白菜の中華浸し 納豆 温泉卵 牛乳	パン ごはん オムレツ&ミートボール 千切りの野菜のカガ 納豆 温泉卵 牛乳	ごはん 味噌汁 厚焼き玉子 肉じゃが 納豆 温泉卵 牛乳
昼食	のりつく・ふりかけ	のり佃煮・ふりかけ	のりつく・ふりかけ	のり佃煮・ふりかけ	のり佃煮・ふりかけ	のり佃煮・ふりかけ	のり佃煮・ふりかけ
夕食	ごはん 味噌汁 チキンチーフカツ 大根の梅肉和え ごぼうのﾊﾟｰﾛﾝﾁｰﾝ ﾖｽｶｯﾄﾞセﾘｰ 牛乳 オレソジｼﾞｰｽ	ツナごはん すまし汁 鯖の蒲焼き さつま芋の天ぷら ｲｶｺﾝｺﾞ焼 ｸﾚｰﾌﾞ 牛乳 オレソジｼﾞｰｽ	塩バターラーメン ごはん 焼き餃子 豚と野菜の味噌炒め ﾌﾙｰｯ(ｶｶ)・(ﾊﾞ)ｲ 牛乳 オレソジｼﾞｰｽ	カツカレー 彩りサラダ 中華冷奴 ﾊﾞﾘｰｰｸﾞﾙﾄ 牛乳 オレソジｼﾞｰｽ	ごはん 臭たくさん味噌汁 豚肉と豆ちやしの韓国風炒め 菜の花とシラスののり和え 春巻き 果物(ﾖﾝｺｰ) 牛乳 オレソジｼﾞｰｽ	ごはん 味噌汁 高菜鶏そぼろ丼 味噌汁 チヨレキサラダ 里芋とｲｶの煮物 ﾁﾖｺﾊﾞﾊﾞｯﾌﾟ 牛乳 オレソジｼﾞｰｽ	ごはん 味噌汁 ガーリックパスタ 揚げレバーオムレツ 白菜のゆず風味 ｸﾞﾚｰﾌﾞ 牛乳 オレソジｼﾞｰｽ
日計	17群 1243kcal ｶﾘﾌﾞ 42.3g 脂質 29.6g 食繊維 11.8g ｶﾙｼﾞﾂ 370mg 鉄 7.6mg 食塩相当量 3.2g 17群 2367kcal ｶﾘﾌﾞ 86.4g 脂質 67.3g 食繊維 18.4g ｶﾙｼﾞﾂ 735mg 鉄 13.2mg 食塩相当量 7.1g	17群 1225kcal ｶﾘﾌﾞ 44.6g 脂質 34.7g 食繊維 5.9g ｶﾙｼﾞﾂ 374mg 鉄 3.7mg 食塩相当量 4.6g 17群 2498kcal ｶﾘﾌﾞ 95.3g 脂質 88.2g 食繊維 16.7g ｶﾙｼﾞﾂ 889mg 鉄 8.4mg 食塩相当量 10.1g	17群 1064kcal ｶﾘﾌﾞ 38.9g 脂質 31.1g 食繊維 6.2g ｶﾙｼﾞﾂ 324mg 鉄 2.7mg 食塩相当量 7.8g 17群 2328kcal ｶﾘﾌﾞ 85.4g 脂質 79.3g 食繊維 14.4g ｶﾙｼﾞﾂ 794mg 鉄 9.0mg 食塩相当量 13.0g	17群 1238kcal ｶﾘﾌﾞ 38.0g 脂質 40.9g 食繊維 4.9g ｶﾙｼﾞﾂ 383mg 鉄 3.1mg 食塩相当量 5.3g 17群 2417kcal ｶﾘﾌﾞ 83.0g 脂質 67.7g 食繊維 12.8g ｶﾙｼﾞﾂ 846mg 鉄 8.3mg 食塩相当量 9.8g	17群 1264kcal ｶﾘﾌﾞ 49.8g 脂質 33.0g 食繊維 10.1g ｶﾙｼﾞﾂ 454mg 鉄 5.2mg 食塩相当量 4.6g 17群 2313kcal ｶﾘﾌﾞ 96.6g 脂質 60.3g 食繊維 16.7g ｶﾙｼﾞﾂ 905mg 鉄 11.0mg 食塩相当量 10.0g	17群 1154kcal ｶﾘﾌﾞ 44.1g 脂質 31.8g 食繊維 7.9g ｶﾙｼﾞﾂ 470mg 鉄 4.7mg 食塩相当量 6.9g 17群 3159kcal ｶﾘﾌﾞ 119.9g 脂質 92.8g 食繊維 19.0g ｶﾙｼﾞﾂ 1360mg 鉄 12.2mg 食塩相当量 14.3g	17群 1231kcal ｶﾘﾌﾞ 45.0g 脂質 37.4g 食繊維 4.5g ｶﾙｼﾞﾂ 320mg 鉄 6.8mg 食塩相当量 4.0g 17群 3447kcal ｶﾘﾌﾞ 130.8g 脂質 106.4g 食繊維 20.0g ｶﾙｼﾞﾂ 1488mg 鉄 16.9mg 食塩相当量 13.4g

※仕入れの状況により、料理・食材が変更になる場合がございます。