

週間メニュー表

ふたば未来学園

フスリート

2023年10月09日(月) ~ 2023年10月15日(日)

| 朝食 | 10月9日(月) | 10月10日(火) | 10月11日(水) | 10月12日(木) | 10月13日(金) | 10月14日(土) | 10月15日(日) |
|---|--|--|--|--|--|--|--|
| ごはん 味噌汁 鮭&チキンサゲット ワジとゆり草のごま和え 納豆 温泉卵 牛乳 のりの佃煮・ふりかけ | ごはん 味噌汁 コンソメ野菜スープ ミートボール チーフサラダ 白桃ヨーグルト 温泉卵 納豆 牛乳 のりの佃煮・ふりかけ | 朝カレー キャベツのごまサラダ シヨア 納豆 温泉卵 牛乳 のりの佃煮・ふりかけ | ごはん ロールキャベツのコンソメスープ オムレツ ブロッコリーのソリネ 納豆 温泉卵 牛乳 のりの佃煮・ふりかけ | ごはん 味噌汁 味の焼きチキン オクラのどろろ昆布和え チヨコクリスビー 納豆 温泉卵 牛乳 のりの佃煮・ふりかけ | ごはん 味噌汁 たまごスープ 厚焼き玉子&ｷﾝﾊﾞｰﾗ 春雨サラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のりの佃煮・ふりかけ | ごはん 味噌汁 ﾌﾗｼﾞのみりん焼き 肉じゃが 納豆 温泉卵 牛乳 のりの佃煮・ふりかけ | ごはん 味噌汁 魚のワヨネーヌ焼 焼きうどん 野菜の天ぷら 青のんごせりー 牛乳 オレンジジュース |
| 昼食 | ごはん(150g) 味噌汁 チキンソテーにマッシュルーム ビーコン炒め マカロニサラダ 牛乳 オレンジジュース | ごはん 味噌汁 ぶりの照り焼き ｷﾑﾁ冷奴 ｺｰﾙｽﾞｰﾗ ﾌﾞﾘﾝ 牛乳 オレンジジュース | ごはん 月見きつねうどん 金平ごぼう 白身魚ﾌﾗｲ ｸｰﾙｰｯ (ﾊﾞｲｰﾝ) 牛乳 オレンジジュース | かつ丼 すまし汁 さつま芋の甘煮 竹輪と胡瓜の酢の物 エクレア 牛乳 オレンジジュース | ごはん ｸｰｰﾏｯﾁｰ 豚肉のﾌﾗｲﾊﾞｰﾝ ｸｰｰﾝ ｸｰｰﾝ 切干大根煮 ｸｰﾙｰｯ白玉 牛乳 オレンジジュース | ごはん 味噌汁 ｷﾞﾌﾞｰｷﾞのｺｰｽ ｷﾞﾌﾞｰｷﾞのｺｰｽ 海草サラダ ｸｰﾙｰｯ (オレンｼ) 牛乳 オレンジジュース | ごはん 味噌汁 魚のワヨネーヌ焼 焼きうどん 野菜の天ぷら 青のんごせりー 牛乳 オレンジジュース |
| 夕食 | ごはん 味噌汁 豚の角煮 あさりと野菜のﾊﾞｰﾍﾞﾝ 水菜のサラダ どらやき 牛乳 オレンジジュース | ごはん 味噌汁 ぶりの照り焼き ｷﾑﾁ冷奴 ｺｰﾙｽﾞｰﾗ ﾌﾞﾘﾝ 牛乳 オレンジジュース | ごはん 月見きつねうどん 金平ごぼう 白身魚ﾌﾗｲ ｸｰﾙｰｯ (ﾊﾞｲｰﾝ) 牛乳 オレンジジュース | かつ丼 すまし汁 さつま芋の甘煮 竹輪と胡瓜の酢の物 エクレア 牛乳 オレンジジュース | ごはん ｸｰｰﾏｯﾁｰ 豚肉のﾌﾗｲﾊﾞｰﾝ ｸｰｰﾝ ｸｰｰﾝ 切干大根煮 ｸｰﾙｰｯ白玉 牛乳 オレンジジュース | ごはん 味噌汁 ｷﾞﾌﾞｰｷﾞのｺｰｽ ｷﾞﾌﾞｰｷﾞのｺｰｽ 海草サラダ ｸｰﾙｰｯ (オレンｼ) 牛乳 オレンジジュース | ごはん 味噌汁 魚のワヨネーヌ焼 焼きうどん 野菜の天ぷら 青のんごせりー 牛乳 オレンジジュース |
| 計 | 147kcal 246g 脂質 29.0g 炭水化物 50.9g 食塩相当量 4.1g 147kcal 246g 脂質 37.3g 炭水化物 49.7g 食塩相当量 4.4g | 147kcal 245g 脂質 30.2g 炭水化物 42.5g 食塩相当量 3.7g 147kcal 245g 脂質 30.2g 炭水化物 42.5g 食塩相当量 3.7g | 144kcal 240g 脂質 29.4g 炭水化物 40.4g 食塩相当量 3.7g 144kcal 240g 脂質 29.4g 炭水化物 40.4g 食塩相当量 3.7g | 147kcal 240g 脂質 39.5g 炭水化物 36.8g 食塩相当量 4.2g 147kcal 240g 脂質 39.5g 炭水化物 36.8g 食塩相当量 4.2g | 147kcal 250g 脂質 47.4g 炭水化物 44.0g 食塩相当量 4.6g 147kcal 250g 脂質 47.4g 炭水化物 44.0g 食塩相当量 4.6g | 147kcal 242g 脂質 30.6g 炭水化物 44.1g 食塩相当量 3.3mg 147kcal 242g 脂質 30.6g 炭水化物 44.1g 食塩相当量 3.3mg | 147kcal 246g 脂質 39.6g 炭水化物 44.1g 食塩相当量 3.9mg 147kcal 246g 脂質 39.6g 炭水化物 44.1g 食塩相当量 3.9mg |

※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。