

週間メニュー表

ふたば未来学園

フスリート

2024年01月15日(月) ~ 2024年01月21日(日)

	1月15日(月)	1月16日(火)	1月17日(水)	1月18日(木)	1月19日(金)	1月20日(土)	1月21日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 牛肉のすき焼き風煮 アジサイ・ヒヨウの胡麻トシ和え 納豆 温泉卵 牛乳	アチ肉まん&カウカク ごはん コーンクリームスープ カラダビルが&ベーコン アスバラソテー 納豆 温泉卵 牛乳	ごはん 味噌汁 ソーセージステーキ いかのチリソース炒め 納豆 温泉卵 牛乳	ごはん 味噌汁 ウインナー&ハッシュポテト ツナサラダ チヨコカレー 納豆 温泉卵 牛乳	ごはん 味噌汁 鶏の照り焼き 油揚げと小松菜の胡麻和え 納豆 温泉卵 牛乳	チヌパン&チニツシロ ごはん ジャコソテー チキンバータ たまごサラダ 納豆 温泉卵 牛乳	ごはん 味噌汁 肉団子&厚焼き玉子 おかかチヌ和え 納豆 温泉卵 牛乳
昼食	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	のりの佃煮・ふりかけ	のりの佃煮・ふりかけ	のりの佃煮・ふりかけ
夕食	ロコモコ丼 わかめスープ 野菜サラダ オニオンソング アセロラゼリー 牛乳 オレンジジュース	シンカポールチキンライナス レモン風味春雨スープ 青菜とあさりの塩炒め 胡瓜の浅漬け 果物(バナナ) 牛乳 オレンジジュース	カレーうどん ごはん ミニおでん 千切りの野菜の和え物 グレーブフルーツ&キウイ 牛乳 オレンジジュース	五目チャーハン 中華スープ ハムカツ ニラもやし炒め 豆のごま和えサラダ ヨーグルト 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 牛肉とごぼうの味噌煮 さつまいものバター炒め 海草サラダ たいやき 牛乳 オレンジジュース	かじ豚しゃぶピリッ丼 味噌汁 れんこんチップ おくらとわかめのポン酢和え クルーツ(オレンジ) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 卵スープ タンドリーチキン きのこパスタ 枝豆サラダ ストロベリーパフロア 牛乳 オレンジジュース
日計	1日計 1312kcal たんぱく質 45.8g 脂質 280mg 糖質 241g 食塩相当量 4.1g	1日計 973kcal たんぱく質 21.0g 脂質 210g 糖質 463mg 食塩相当量 5.9g	1日計 1165kcal たんぱく質 29.7g 脂質 231g 糖質 381mg 食塩相当量 10.2g	1日計 1166kcal たんぱく質 29.3g 脂質 293g 糖質 404mg 食塩相当量 4.9g	1日計 1222kcal たんぱく質 35.0g 脂質 350g 糖質 448mg 食塩相当量 3.6g	1日計 953kcal たんぱく質 41.4g 脂質 414g 糖質 377mg 食塩相当量 4.0g	1日計 1106kcal たんぱく質 32.0g 脂質 320g 糖質 523mg 食塩相当量 4.7g
	たんぱく質 38.0g 脂質 39g 糖質 280mg 食塩相当量 2.4mg	たんぱく質 45.9g 脂質 50g 糖質 381mg 食塩相当量 3.8mg	たんぱく質 38.9g 脂質 85g 糖質 30mg 食塩相当量 1.47g	たんぱく質 38.9g 脂質 67g 糖質 404mg 食塩相当量 6.7g	たんぱく質 47.9g 脂質 69g 糖質 465mg 食塩相当量 6.7mg	たんぱく質 37.5g 脂質 60g 糖質 377mg 食塩相当量 4.8mg	たんぱく質 46.3g 脂質 52g 糖質 465mg 食塩相当量 4.3mg
	たんぱく質 35.8g 脂質 136g 糖質 812mg 食塩相当量 8.0g	たんぱく質 84.5g 脂質 119g 糖質 854mg 食塩相当量 10.0g	たんぱく質 86.2g 脂質 147g 糖質 554mg 食塩相当量 14.1g	たんぱく質 85.9g 脂質 149g 糖質 737g 食塩相当量 9.7g	たんぱく質 87.9g 脂質 160g 糖質 949mg 食塩相当量 8.6g	たんぱく質 113.9g 脂質 191g 糖質 1270mg 食塩相当量 11.6g	たんぱく質 136.6g 脂質 170g 糖質 1346mg 食塩相当量 12.2g

※仕入れの状況により、料理・食材が変更になることがあります。