

週間メニュー表

ふたば未来学園

クラス

2024年07月15日(月) ~ 2024年07月21日(日)

	7月15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)	7月21日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 ベーコンエッグ コーンサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 海苔の佃煮・ふりかけ	オレンジジュース ごはん ハンバーグ 照り焼きチキン ポトトサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 海苔の佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 豆腐と鶏のオムスターソース おかかチーズ和え 納豆 温泉卵 牛乳 海苔の佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 揚げ&卵焼き ポトトのバターソテー 納豆 温泉卵 牛乳 のりの佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 肉団子のトマト煮 フロッコリーのサラダ フルグラ 納豆 温泉卵 牛乳 海苔の佃煮・ふりかけ	食パン ごはん ミネストローネ チーズオムレツ ハムのソテー 納豆 温泉卵 牛乳 海苔の佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 鯖の塩焼 シーサーサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 海苔の佃煮・ふりかけ
昼食	ローヌカツ丼 味噌汁 竹輪と胡瓜の酢の物 フロッコリーとハムの炒め物 牛乳 オレンジジュース	豚丼 キムチナムル 杏仁豆腐 牛乳 オレンジジュース	豚丼 キムチナムル 杏仁豆腐 牛乳 オレンジジュース	ポークカレー グリーンサラダ ピーチヨーグルト 牛乳 オレンジジュース	麻婆豆腐 白菜とオクラの塩昆布和え ストロベリーシヨア 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 カレー りんごんちゅうサラダ おくらおろし 牛乳 オレンジジュース	豚肉の辛みそ薬味丼 味噌汁 オニオンサラダ 果物(マンゴ-) 牛乳 オレンジジュース
夕食	高菜炒飯 中華コーンスープ 水餃子のピリ辛葱だれ ほうれん草の胡麻和え ツッパル(鉄入り) 牛乳 オレンジジュース	ごはん わかめスープ 牛肉と野菜の塩炒め ポトト味噌揚げ焼き いかと海草のマリネ グリブ(ツルーツ) 牛乳 オレンジジュース	冷やしそうめん ごはん トマトの胡麻ドレッシング和え 牛肉コロッケ ライチゼリー 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 フジコライ レビニラ炒め 大根とザーサイの和え物 果物(パイナップル) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 豚ロースの黒胡椒焼き 花野菜のペペロンチーノ 枝豆サラダ フルーツポンチ 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 八宝菜 ビーフンの五目炒め ツッパラダ はちみつヨーグルト 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 鶏肉の唐揚げチリマヨソース かぼちゃの含め煮 マカロニサラダ チヨコパロア 牛乳 オレンジジュース
日計	1日計 1157kcal 脂質:34.2g 加糖:4.1g 食塩相当量:7.0g たんぱく質:41.0g 繊維:6.6g 鉄:5.1mg	1日計 1326kcal 脂質:45.0g 加糖:3.6g 食塩相当量:9.2g たんぱく質:44.2g 繊維:11.1g 鉄:3.7mg	1日計 1115kcal 脂質:23.8g 加糖:2.7g 食塩相当量:9.2g たんぱく質:37.0g 繊維:5.5g 鉄:2.2mg	1日計 1229kcal 脂質:35.9g 加糖:4.5g 食塩相当量:4.7g たんぱく質:38.3g 繊維:6.5g 鉄:7.9mg	1日計 1188kcal 脂質:34.7g 加糖:3.4g 食塩相当量:4.6g たんぱく質:42.2g 繊維:8.0g 鉄:4.2mg	1日計 1195kcal 脂質:30.9g 加糖:4.0g 食塩相当量:5.3g たんぱく質:42.8g 繊維:6.3g 鉄:3.3mg	1日計 1506kcal 脂質:40.4g 加糖:1.3g 食塩相当量:12.7g たんぱく質:40.4g 繊維:7.2g 鉄:3.4mg

※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。