

週間メニュー表

ふたば未来学園

プスリート

2023年09月25日(月) ~ 2023年10月01日(日)

朝食	9月25日(月)	9月26日(火)	9月27日(水)	9月28日(木)	9月29日(金)	9月30日(土)	10月1日(日)	
ごはん 味噌汁 若鶏の二色焼き&卵焼き 枝豆サラダ 納豆 温泉卵 牛乳	ごはん 味噌汁 わかめスープ ミートオムレツ きのこじやが芋のバター醤油 温泉卵 納豆 牛乳	ごはん 味噌汁 ほっけの塩焼き チキンオムレツ チンゲン菜の中華浸し 納豆 温泉卵 牛乳	ごはん 味噌汁 鶏のさつぱり煮 こんにゃく味噌炒め 玄米フレーク 納豆 温泉卵 牛乳	ごはん 味噌汁 中華風卵炒め ワカロニサラダ 鮭フレーク 温泉卵 牛乳	ごはん 味噌汁 海苔佃煮・ふりかけ	食パン ごはん コンソメ野菜スープ 鶏肉のクリームソース グリーンサラダ 納豆 牛乳	ごはん 味噌汁 さわらの照り焼き 大根と鶏肉の煮物 ヨーグルトみかん 納豆 牛乳	
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	
141kcal 48.3g 36.5g 食繊維8.2g 463mg 鉄 6.7mg 食塩相4.0g	141kcal 41.5g 36.6g 食繊維9.3g 463mg 鉄 5.2mg 食塩相5.2g	141kcal 49.3g 31.2g 食繊維7.7g 520mg 鉄 5.7mg 食塩相4.5g	141kcal 50.4g 32.2g 食繊維8.9g 513mg 鉄 6.0mg 食塩相4.7g	141kcal 43.0g 42.8g 食繊維5.2g 457mg 鉄 5.2mg 食塩相5.0g	141kcal 42.9g 28.9g 食繊維11.1g 367mg 鉄 3.6mg 食塩相5.9g	141kcal 48.2g 27.5g 食繊維5.9g 469mg 鉄 4.9mg 食塩相4.3g	141kcal 45.9g 28.3g 食繊維7.3g 429mg 鉄 3.5mg 食塩相4.6g	
昼食	ごはん 味噌汁 トマトサラダ 果物(リンゴー) 牛乳	ごはん 味噌汁 鮭の味噌チーヌ焼 コブサラダ れんこんのはさみ揚げ グリーンアスパラ 牛乳	カレー南蛮うどん 青じそ御飯 竹輪の磯辺揚げ ねばねば三味 フルーツポンチ 牛乳	ステーキピラフ ジャム トルチーヤ アメリカンポック 牛乳	ごはん 味噌汁 鶏つくねのお月見丼 キムチモヤシ こんにゃく田楽 まんじゅう 牛乳	ごはん 味噌汁 白身魚のパン粉揚げ 小籠包 小松菜の和え物 ショア 牛乳	ごはん 味噌汁 和風おろしとんかつ 高野豆腐と野菜の中華炒め はんぺん/ハチーヌ焼 グリーンアゼリー 牛乳	
110kcal 39.6g 37.0g 食繊維6.0g 456mg 鉄 4.9mg 食塩相4.2g	122kcal 48.7g 35.4g 食繊維6.2g 492mg 鉄 4.1mg 食塩相3.9g	147kcal 44.1g 46.6g 食繊維8.7g 368mg 鉄 3.7mg 食塩相1.3g	187kcal 77.8g 88.2g 食繊維6.8g 480mg 鉄 5.9mg 食塩相8.9g	134kcal 77.8g 84.3g 食繊維15.7g 950mg 鉄 11.9mg 食塩相13.2g	134kcal 48.2g 41.5g 食繊維7.2g 493mg 鉄 5.2mg 食塩相6.0g	128kcal 48.2g 38.1g 食繊維6.4g 656mg 鉄 10.3mg 食塩相4.3g	124kcal 39.4g 36.3g 食繊維5.3g 446mg 鉄 6.1mg 食塩相4.8g	
夕食	ごはん 味噌汁 すきやき風煮込み さつまいものいとこ煮 豆のごま和えサラダ 牛乳ケーキ 牛乳	ごはん 味噌汁 オレンジジュース	オレンジジュース	オレンジジュース	オレンジジュース	オレンジジュース	オレンジジュース	
131kcal 43.7g 98.5g 食繊維23.2g 1465mg 鉄 18.3mg 食塩相12.4g	122kcal 48.7g 35.4g 食繊維6.2g 492mg 鉄 4.1mg 食塩相3.9g	147kcal 44.1g 46.6g 食繊維8.7g 368mg 鉄 3.7mg 食塩相1.3g	187kcal 77.8g 88.2g 食繊維6.8g 480mg 鉄 5.9mg 食塩相8.9g	134kcal 77.8g 84.3g 食繊維15.7g 950mg 鉄 11.9mg 食塩相13.2g	134kcal 48.2g 41.5g 食繊維7.2g 493mg 鉄 5.2mg 食塩相6.0g	128kcal 48.2g 38.1g 食繊維6.4g 656mg 鉄 10.3mg 食塩相4.3g	124kcal 39.4g 36.3g 食繊維5.3g 446mg 鉄 6.1mg 食塩相4.8g	
計	131kcal 43.7g 98.5g 食繊維23.2g 1465mg 鉄 18.3mg 食塩相12.4g	122kcal 48.7g 35.4g 食繊維6.2g 492mg 鉄 4.1mg 食塩相3.9g	147kcal 44.1g 46.6g 食繊維8.7g 368mg 鉄 3.7mg 食塩相1.3g	187kcal 77.8g 88.2g 食繊維6.8g 480mg 鉄 5.9mg 食塩相8.9g	134kcal 77.8g 84.3g 食繊維15.7g 950mg 鉄 11.9mg 食塩相13.2g	134kcal 48.2g 41.5g 食繊維7.2g 493mg 鉄 5.2mg 食塩相6.0g	128kcal 48.2g 38.1g 食繊維6.4g 656mg 鉄 10.3mg 食塩相4.3g	124kcal 39.4g 36.3g 食繊維5.3g 446mg 鉄 6.1mg 食塩相4.8g

仕入れの状況により、料理・食材料変更になる場合がございます。