

ふるる食予定献立表（10日間）

2023年10月1日現在

	1日目			2日目			3日目			4日目			5日目		
朝	ふるる粥 雪花豆腐ふるる 菜の花しょうが醤油和えふるる 練乳ふるる			ふるる粥 高野豆腐煮ふるる ひじき煮ふるる 練乳ふるる			ふるる粥 大豆梅肉煮ふるる チンゲン菜のおかか和えふるる 練乳ふるる			ふるる粥 がんもの煮物ふるる ぜんまい煮ふるる 練乳ふるる			ふるる粥 鮭の煮付けふるる 大根煮ふるる 練乳ふるる		
	エネルギー	307 タンパク	12.9	エネルギー	294 タンパク	11.9	エネルギー	320 タンパク	13.9	エネルギー	313 タンパク	11.4	エネルギー	321 タンパク	15.9
	脂質	9.4 炭水化物	44.2	脂質	9.3 炭水化物	42.6	脂質	10.3 炭水化物	44.4	脂質	11.3 炭水化物	43.2	脂質	10.2 炭水化物	41.9
		食塩相当量	1.5		食塩相当量	0.9		食塩相当量	1.4		食塩相当量	1.0		食塩相当量	1.1
昼	ふるる粥 八宝菜ふるる 茄子の甘酢ふるる いちごふるる			ふるる粥 親子煮ふるる ほうれん草のごま和えふるる ココアふるる			ふるる粥 鮭の塩焼きふるる 小松菜のわさび醤油和えふるる 黒ごまふるる			ふるる粥 鶏の照り煮ふるる さつま芋煮ふるる きなこ羊羹ふるる			ふるる粥 牛肉甘辛煮ふるる ほうれん草と卵の煮浸しふるる コーヒーふるる		
	エネルギー	316 タンパク	13.7	エネルギー	385 タンパク	18.1	エネルギー	345 タンパク	19	エネルギー	371 タンパク	17.7	エネルギー	349 タンパク	16.1
	脂質	10.3 炭水化物	43.3	脂質	12.9 炭水化物	50.7	脂質	12.2 炭水化物	41.3	脂質	12.2 炭水化物	48	脂質	11.2 炭水化物	47.7
		食塩相当量	1.3		食塩相当量	1.3		食塩相当量	1.8		食塩相当量	1.0		食塩相当量	1.0
夕	ふるる粥 さほの味噌煮ふるる 白和えふるる きなこ羊羹ふるる			ふるる粥 煮豚ふるる ねぎの酢味噌和え コーヒーふるる			ふるる粥 鶏肉の香味焼きふるる 茄子煮ふるる 抹茶ふるる			ふるる粥 酢豚ふるる キャベツのおかか和えふるる 白ごまふるる			ふるる粥 豆腐ハンバーグふるる じゃがいもカレー煮ふるる いちごふるる		
	エネルギー	387 タンパク	19	エネルギー	379 タンパク	18.9	エネルギー	369 タンパク	16.1	エネルギー	362 タンパク	15.8	エネルギー	312 タンパク	11.7
	脂質	15.7 炭水化物	42.9	脂質	11.8 炭水化物	50	脂質	13.6 炭水化物	45.8	脂質	13.6 炭水化物	44.8	脂質	10.7 炭水化物	44.2
		食塩相当量	1.3		食塩相当量	1.0		食塩相当量	1.2		食塩相当量	1.3		食塩相当量	1
合計	エネルギー	1010 タンパク	45.6	エネルギー	1058 タンパク	48.9	エネルギー	1034 タンパク	49	エネルギー	1046 タンパク	44.9	エネルギー	982 タンパク	43.7
	脂質	35.4 炭水化物	130.4	脂質	34 炭水化物	143.3	脂質	36.1 炭水化物	131.5	脂質	37.1 炭水化物	136	脂質	32.1 炭水化物	133.8
		食塩相当量	4.1		食塩相当量	3.2		食塩相当量	4.4		食塩相当量	3.3		食塩相当量	3.1

	6日目			7日目			8日目			9日目			10日目		
朝	ふるる粥 焼き豆腐煮ふるる ほうれん草としめじ和えふるる 練乳ふるる			ふるる粥 うの花炒りふるる キャベツと赤パプリカ炒めふるる 練乳ふるる			ふるる粥 大豆五目煮ふるる ふきの煮物ふるる 練乳ふるる			ふるる粥 野菜入り卵焼きふるる 小松菜のごま和えふるる 練乳ふるる			ふるる粥 厚揚げ煮ふるる 南瓜煮ふるる 練乳ふるる		
	エネルギー	321 タンパク	13.2	エネルギー	297 タンパク	10.8	エネルギー	315 タンパク	12.3	エネルギー	333 タンパク	13.6	エネルギー	333 タンパク	12.4
	脂質	10.5 炭水化物	44.5	脂質	10 炭水化物	41.7	脂質	10.7 炭水化物	43	脂質	11.8 炭水化物	43.9	脂質	11.3 炭水化物	45.9
		食塩相当量	1.5		食塩相当量	1.0		食塩相当量	1.0		食塩相当量	1.1		食塩相当量	1.1
昼	ふるる粥 海老チリふるる ごぼう煮ふるる 白ごまふるる			ふるる粥 豚肉生姜焼ふるる 昆布煮ふるる 抹茶ふるる			ふるる粥 ぶりの塩焼きふるる 五目金平ふるる いちごふるる			ふるる粥 すき焼き風ふるる 炒り大根ふるる ココアふるる			ふるる粥 肉じゃがふるる キャベツのごま味噌和えふるる 抹茶ふるる		
	エネルギー	363 タンパク	16.9	エネルギー	368 タンパク	15.7	エネルギー	381 タンパク	16.3	エネルギー	377 タンパク	16.1	エネルギー	340 タンパク	13.3
	脂質	13.1 炭水化物	45.7	脂質	13.2 炭水化物	46.8	脂質	14.9 炭水化物	46.2	脂質	11.8 炭水化物	51.9	脂質	11.4 炭水化物	47.5
		食塩相当量	1.2		食塩相当量	1.4		食塩相当量	1.5		食塩相当量	1.3		食塩相当量	1.1
夕	ふるる粥 筑前煮ふるる 白菜と春菊のごま和えふるる ココアふるる			ふるる粥 アジの当座煮ふるる ほうれん草ピーナツ和えふるる 黒ごまふるる			ふるる粥 鶏肉と野菜味噌煮ふるる 菜種和えふるる コーヒーふるる			ふるる粥 鮭の味噌焼きふるる チンゲン菜の辛子和えふるる 白ごまふるる			ふるる粥 マーボー豆腐ふるる ほうれん草とベーコン炒めふるる 黒ごまふるる		
	エネルギー	378 タンパク	16.3	エネルギー	361 タンパク	18.4	エネルギー	357 タンパク	16.4	エネルギー	386 タンパク	20.7	エネルギー	365 タンパク	15
	脂質	12.3 炭水化物	52.2	脂質	13.3 炭水化物	43.3	脂質	10.7 炭水化物	50.7	脂質	13.5 炭水化物	46.1	脂質	15.3 炭水化物	43.6
		食塩相当量	1.3		食塩相当量	1.2		食塩相当量	1.2		食塩相当量	1.7		食塩相当量	1.5
合計	エネルギー	1062 タンパク	46.4	エネルギー	1026 タンパク	44.9	エネルギー	1053 タンパク	45	エネルギー	1096 タンパク	50.4	エネルギー	1038 タンパク	40.7
	脂質	35.9 炭水化物	142.4	脂質	36.5 炭水化物	131.8	脂質	36.3 炭水化物	139.9	脂質	37.1 炭水化物	141.9	脂質	38 炭水化物	137
		食塩相当量	4.0		食塩相当量	3.6		食塩相当量	3.7		食塩相当量	4.1		食塩相当量	3.7