

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2022年06月13日(月) ~ 2022年06月19日(日)

	6月13日(月)	6月14日(火)	6月15日(水)	6月16日(木)	6月17日(金)	6月18日(土)	6月19日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 厚切りハム炒め 豆腐ハンバーグ ごま和えサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース のり佃煮・ふりかけ	ごはん ☆バターロール&珈琲パン コーンスープ お味噌汁 ツナサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ & 鮭の塩焼き がんもの煮物 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 豚肉ともやしの葱塩炒め 甘辛肉団子 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 若鶏の二色巻き ほうれん草とハムのソテー 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース のり佃煮・ふりかけ	ごはん 食パン ツナサラダ たまごサラダ&ベーコン グリーンサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 アジのみりん醤油焼き ささみのごま和え 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース のり佃煮・ふりかけ
	1人分:1298kcal 炭水化物:54.0g 脂質:31.9g 食繊維:10.9g 加糖量:545mg 鉄:6.8mg 食塩相:5.3g	1人分:1128kcal 炭水化物:48.2g 脂質:40.6g 食繊維:6.3g 加糖量:357mg 鉄:4.2mg 食塩相:5.1g	1人分:1187kcal 炭水化物:51.8g 脂質:31.5g 食繊維:7.9g 加糖量:625mg 鉄:6.8mg 食塩相:4.1g	1人分:1219kcal 炭水化物:50.0g 脂質:34.9g 食繊維:9.3g 加糖量:497mg 鉄:6.7mg 食塩相:4.0g	1人分:1273kcal 炭水化物:56.9g 脂質:37.8g 食繊維:7.4g 加糖量:508mg 鉄:6.2mg 食塩相:4.9g	1人分:1048kcal 炭水化物:40.5g 脂質:38.7g 食繊維:10.3g 加糖量:515mg 鉄:4.8mg 食塩相:4.2g	1人分:1190kcal 炭水化物:55.0g 脂質:30.8g 食繊維:7.2g 加糖量:497mg 鉄:6.4mg 食塩相:4.3g
昼食						ごはん 味噌汁 青椒肉絲 麩チャンプルー 菜の花の胡麻和え 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 串かつ&ハムカツ 魚肉ソーセージと野菜炒め ポパイとお豆の塩ごま和え 牛乳 オレンジジュース
						1人分:1115kcal 炭水化物:43.2g 脂質:24.8g 食繊維:8.0g 加糖量:522mg 鉄:5.8mg 食塩相:4.4g	1人分:1240kcal 炭水化物:37.6g 脂質:33.7g 食繊維:9.2g 加糖量:471mg 鉄:4.5mg 食塩相:4.3g
夕食	ごはん 中華スープ レバニラ炒め イカチリソース 大根の甘酢あえ 果物(オレンジ) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 白身魚のパン粉焼 肉のオイスター炒め グリーンサラダ 果物(パイナップル) 牛乳 オレンジジュース	ごはん ◎味噌バターコーン(東北) 青菜とイカの炒め物 若布と胡瓜の酢の物 ヨーグルト オレンジジュース	豆ごはん 味噌汁 さばの塩焼き 豚肉と野菜のカレー炒め オクラとろろ和え 果物(グレープフルーツ) 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 イカの天ぷら チョレギサラダ マンゴープリン 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 チキンソテーナポリタンソース かぼちゃのバターソテー 冷奴ザーサイのせ 果物(オレンジ) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 豚ヒレ肉のタンドリーポーク 茄子の味噌炒め 胡瓜の豆板醤和え 果物(りんご) 牛乳 オレンジジュース
	1人分:1082kcal 炭水化物:38.4g 脂質:22.8g 食繊維:5.0g 加糖量:335mg 鉄:6.3mg 食塩相:5.2g	1人分:1210kcal 炭水化物:45.9g 脂質:32.1g 食繊維:7.0g 加糖量:444mg 鉄:4.4mg 食塩相:2.9g	1人分:949kcal 炭水化物:36.9g 脂質:17.7g 食繊維:8.0g 加糖量:247mg 鉄:3.5mg 食塩相:3.6g	1人分:1274kcal 炭水化物:49.5g 脂質:42.6g 食繊維:9.5g 加糖量:485mg 鉄:4.8mg 食塩相:3.0g	1人分:1251kcal 炭水化物:47.0g 脂質:32.2g 食繊維:8.4g 加糖量:527mg 鉄:4.3mg 食塩相:2.8g	1人分:1249kcal 炭水化物:33.4g 脂質:29.6g 食繊維:8.5g 加糖量:453mg 鉄:5.0mg 食塩相:3.4g	1人分:1224kcal 炭水化物:43.9g 脂質:38.7g 食繊維:6.2g 加糖量:434mg 鉄:3.6mg 食塩相:3.0g
日計	1人分:2380kcal 炭水化物:92.4g 脂質:54.7g 食繊維:15.9g 加糖量:880mg 鉄:13.1mg 食塩相:10.4g	1人分:2338kcal 炭水化物:94.1g 脂質:72.7g 食繊維:13.3g 加糖量:801mg 鉄:8.6mg 食塩相:7.9g	1人分:2136kcal 炭水化物:88.7g 脂質:49.2g 食繊維:15.9g 加糖量:872mg 鉄:10.3mg 食塩相:12.7g	1人分:2493kcal 炭水化物:99.5g 脂質:77.5g 食繊維:18.8g 加糖量:982mg 鉄:11.5mg 食塩相:7.0g	1人分:2524kcal 炭水化物:103.9g 脂質:70.0g 食繊維:15.8g 加糖量:1035mg 鉄:10.5mg 食塩相:7.8g	1人分:3410kcal 炭水化物:137.1g 脂質:93.1g 食繊維:26.8g 加糖量:1490mg 鉄:15.6mg 食塩相:12.0g	1人分:3654kcal 炭水化物:136.5g 脂質:103.2g 食繊維:22.6g 加糖量:1402mg 鉄:14.5mg 食塩相:11.6g