

# 週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2022年06月27日(月)～2022年07月03日(日)

	6月27日(月)	6月28日(火)	6月29日(水)	6月30日(木)	7月1日(金)	7月2日(土)	7月3日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 厚焼きたまご&鮭の塩焼き もやしのペッパー炒め 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース 海苔の佃煮・ふりかけ	クリームパン&チョコパン ごはん コンソメ野菜スープ 野菜のキッシュ&ミートボール コーンサラダ ヨーグルト 温泉卵 納豆 牛乳 オレンジジュース のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 赤魚の粕漬 蒸し鶏サラダ 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 グリルチキン 揚げなすのミートソース和え 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 肉野菜炒め 小松菜とわさび醤油和え 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース のり佃煮・ふりかけ	ごはん 冷製パンブキンスープ (CA) パンケーキ ポパイの揚げ物 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 ソーセージ&ホキの西京焼き 竹輪とほうれんそうの炒め物 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース のり佃煮・ふりかけ
	1食分:1150kcal 炭水化物:47.3g 脂質:33.4g 食繊維:7.2g 加鈣:486mg 鉄:6.4mg 食塩相:3.4g	1食分:1164kcal 炭水化物:45.3g 脂質:46.9g 食繊維:9.7g 加鈣:506mg 鉄:5.2mg 食塩相:4.9g	1食分:1102kcal 炭水化物:48.5g 脂質:27.3g 食繊維:8.1g 加鈣:501mg 鉄:6.2mg 食塩相:3.6g	1食分:1237kcal 炭水化物:46.2g 脂質:41.5g 食繊維:7.2g 加鈣:541mg 鉄:5.8mg 食塩相:4.2g	1食分:1140kcal 炭水化物:45.4g 脂質:32.2g 食繊維:8.5g 加鈣:525mg 鉄:6.6mg 食塩相:3.7g	1食分:1086kcal 炭水化物:43.3g 脂質:44.5g 食繊維:6.4g 加鈣:542mg 鉄:4.8mg 食塩相:3.6g	1食分:1131kcal 炭水化物:45.8g 脂質:32.9g 食繊維:7.1g 加鈣:513mg 鉄:5.9mg 食塩相:3.3g
昼食	ごはん たまごスープ 村のミニカルパソ ゴマしゃぶサラダ 茄子とレンコンの揚げたし 牛乳 オレンジジュース					ごはん 味噌汁 中華丼 枝豆コーン ワンタンぱりぱりサラダ 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 ペッパー唐揚げ 車麩と野菜の煮物 小松菜の辛子和え 牛乳 オレンジジュース
	1食分:1167kcal 炭水化物:39.4g 脂質:38.3g 食繊維:4.2g 加鈣:299mg 鉄:2.8mg 食塩相:3.1g					1食分:1078kcal 炭水化物:37.2g 脂質:24.8g 食繊維:8.3g 加鈣:452mg 鉄:4.4mg 食塩相:4.0g	1食分:1258kcal 炭水化物:40.8g 脂質:43.2g 食繊維:7.1g 加鈣:471mg 鉄:4.5mg 食塩相:4.5g
夕食	ごはん 味噌汁 豚肉ロース味噌漬け 里芋のそぼろあん 水菜のサラダ 果物(パイナップル) 牛乳 オレンジジュース	ごはん ロコモコ丼 味噌汁 ツナじゃが かぶの梅肉和え ミックスベリーのヨーグルト 牛乳 オレンジジュース	ごはん ミネストローネ 〇カルボナーラ サラダ コロッケ 果物(キウイ) 牛乳	ごはん 味噌汁 サーモンフライ 豆腐チャンプルー 胡瓜とじゃこの酢の物 ピーチゼリー 牛乳 オレンジジュース	ハヤシライス わかめスープ 春巻き 豆腐サラダ グレープフルーツ(フルーツ) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 チキンステーキきのこソース かぶの煮物 海草サラダ 果物(パイナップル) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 魚のマヨネーズ焼 きのこの麻婆風 小松菜の胡麻和え フルーツ(オレンジ) 牛乳 オレンジジュース
	1食分:1281kcal 炭水化物:44.3g 脂質:38.4g 食繊維:5.9g 加鈣:456mg 鉄:3.3mg 食塩相:4.9g	1食分:1206kcal 炭水化物:38.8g 脂質:32.9g 食繊維:5.9g 加鈣:440mg 鉄:3.1mg 食塩相:3.4g	1食分:1259kcal 炭水化物:38.4g 脂質:35.4g 食繊維:9.2g 加鈣:419mg 鉄:2.8mg 食塩相:5.7g	1食分:1184kcal 炭水化物:43.2g 脂質:28.5g 食繊維:5.6g 加鈣:500mg 鉄:4.5mg 食塩相:3.2g	1食分:1262kcal 炭水化物:37.6g 脂質:43.3g 食繊維:5.0g 加鈣:310mg 鉄:2.9mg 食塩相:4.2g	1食分:1126kcal 炭水化物:49.2g 脂質:24.3g 食繊維:6.7g 加鈣:405mg 鉄:3.3mg 食塩相:4.4g	1食分:1166kcal 炭水化物:43.5g 脂質:34.6g 食繊維:6.6g 加鈣:480mg 鉄:4.6mg 食塩相:3.9g
日計	1食分:3598kcal 炭水化物:131.0g 脂質:110.1g 食繊維:17.3g 加鈣:1241mg 鉄:12.5mg 食塩相:11.4g	1食分:2370kcal 炭水化物:84.1g 脂質:79.8g 食繊維:15.6g 加鈣:946mg 鉄:8.3mg 食塩相:8.3g	1食分:2361kcal 炭水化物:86.9g 脂質:62.7g 食繊維:17.3g 加鈣:920mg 鉄:9.0mg 食塩相:9.4g	1食分:2421kcal 炭水化物:89.4g 脂質:70.0g 食繊維:12.8g 加鈣:1041mg 鉄:10.3mg 食塩相:7.3g	1食分:2402kcal 炭水化物:83.0g 脂質:75.5g 食繊維:13.5g 加鈣:835mg 鉄:9.5mg 食塩相:7.9g	1食分:3270kcal 炭水化物:129.7g 脂質:93.6g 食繊維:21.4g 加鈣:1399mg 鉄:12.5mg 食塩相:12.0g	1食分:3555kcal 炭水化物:130.1g 脂質:110.7g 食繊維:20.8g 加鈣:1464mg 鉄:15.0mg 食塩相:11.4g