

# 週間メニュー表

ふたば未来学園 アスリート

2022年07月25日(月) ~ 2022年07月31日(日)

	7月25日(月)	7月26日(火)	7月27日(水)	7月28日(木)	7月29日(金)	7月30日(土)	7月31日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 スパニッシュオムレツ&ソーセージ ツナと白菜の中華浸し 納豆 温泉卵 牛乳・オレンジジュース のり佃煮・ふりかけ	きな粉トースト ごはん コーンスープ グリルチキン ブロッコリーのケチャップ炒め 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 肉じゃが 葱入り卵焼 納豆 温泉卵 牛乳・オレンジジュース 味付け海苔・ふりかけ	ごはん 味噌汁 さわらの塩焼き 若鶏の二色巻き 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 鶏肉と野菜の卵とし なめ茸おろし いちごフルーチェ 納豆 温泉卵 牛乳・オレンジジュース のり佃煮・ふりかけ	粒あんぱん ごはん コンソメスープ オムレツのトマトソース マカロニとツナのサラダ 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 擬製豆腐 春雨とハムのサラダ 納豆 温泉卵 牛乳・オレンジジュース のり佃煮・ふりかけ
	1314kcal 24.8g 脂質:35.2g 食繊維:7.2g 加鈣:466mg 鉄:5.7mg 食塩相:4.3g	1105kcal 24.7g 脂質:44.4g 食繊維:10.7g 加鈣:387mg 鉄:5.0mg 食塩相:4.2g	1196kcal 24.7g 脂質:31.8g 食繊維:11.9g 加鈣:470mg 鉄:5.6mg 食塩相:4.0g	1221kcal 25.6g 脂質:36.9g 食繊維:6.4g 加鈣:445mg 鉄:5.7mg 食塩相:3.3g	1222kcal 24.8g 脂質:35.1g 食繊維:8.6g 加鈣:567mg 鉄:6.0mg 食塩相:3.1g	1127kcal 24.2g 脂質:44.5g 食繊維:8.9g 加鈣:500mg 鉄:5.3mg 食塩相:3.7g	1099kcal 23.9g 脂質:26.5g 食繊維:7.6g 加鈣:468mg 鉄:5.5mg 食塩相:3.6g
昼食	ごはん 味噌汁 あじフライ なすのデミソース煮 コールスローサラダ 牛乳・オレンジジュース	牛カルピ丼 ベジタブルスープ チョレギサラダ 卵豆腐 牛乳・オレンジジュース	オムライス 中華スープ 枝豆コーン クラゲの中華和え 牛乳・オレンジジュース	麻婆茄子丼 味噌汁 ささみチーズフライ 和風サラダ コーヒー牛乳プリン 牛乳・オレンジジュース	ごはん 味噌汁 鯖のバジル焼き チキンナゲット たらポテサラダ 牛乳・オレンジジュース	ごはん 味噌汁 牛肉の五目炒め 揚ワンタン チリソース スナップピースのソテー 牛乳・オレンジジュース	ごはん 味噌汁 チキンカツ 野菜のチーズ焼き キャベツと大葉の胡麻酢和え 牛乳・オレンジジュース
	1324kcal 23.3g 脂質:48.2g 食繊維:6.5g	1215kcal 23.8g 脂質:44.7g 食繊維:4.7g	1003kcal 23.5g 脂質:30.6g 食繊維:15.6g	1060kcal 23.4g 脂質:38.1g 食繊維:7.3g	1363kcal 24.6g 脂質:54.2g 食繊維:8.1g	1280kcal 23.6g 脂質:45.7g 食繊維:7.5g	1287kcal 24.7g 脂質:40.7g 食繊維:6.4g

	加ゆみ:409mg 鉄 :3.3mg 食塩相:3.3g	加ゆみ:318mg 鉄 :3.9mg 食塩相:2.9g	加ゆみ:382mg 鉄 :8.5mg 食塩相:3.7g	加ゆみ:398mg 鉄 :3.0mg 食塩相:4.5g	加ゆみ:382mg 鉄 :3.6mg 食塩相:3.4g	加ゆみ:439mg 鉄 :4.7mg 食塩相:4.3g	加ゆみ:545mg 鉄 :3.5mg 食塩相:2.6g
夕食	ごはん	ごはん	夏野菜スパゲティ	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	味噌汁	味噌汁	きのこスープ	卵スープ
	豚肉のスタミナ炒め	鮭のコーンマヨ焼き	ごはん	カラスガレイのムニエル	和風ハンバーグ	夏野菜の豚しゃぶ	白身魚の南蛮漬
	ポテトのマスタード炒め	里芋とイカの煮物	レバにら炒め	いかと野菜のねぎ塩炒め	あさりと小松菜の <sup>ハ</sup> パ <sup>ン</sup> チ <sup>ー</sup>	厚揚げと野菜のカレー炒め	焼きそば
	小松菜の梅じゃこあえ	チャーシューサラダ	ごまマヨネーズ	たぬきヤッコ	ひじきと豆のサラダ	オクラめかぶ和え	彩りサラダ
	カルピスゼリー	果物(マンゴー&パイナップル)	ベリーヨーグルト	果物(オレンジ)	果物(すいか)	アセロラゼリー	果物(バナナ)
	牛乳・オレンジジュース	牛乳・オレンジジュース	牛乳・オレンジジュース	牛乳・オレンジジュース	牛乳・オレンジジュース	牛乳・オレンジジュース	牛乳・オレンジジュース
	177kcal 卵白ク:44.1g 脂質 :30.7g 食繊維:8.0g 加ゆみ:386mg 鉄 :4.0mg 食塩相:3.6g	177kcal 卵白ク:46.6g 脂質 :23.5g 食繊維:6.4g 加ゆみ:364mg 鉄 :3.9mg 食塩相:3.3g	177kcal 卵白ク:41.2g 脂質 :35.5g 食繊維:6.6g 加ゆみ:415mg 鉄 :6.0mg 食塩相:4.1g	177kcal 卵白ク:44.0g 脂質 :18.4g 食繊維:5.0g 加ゆみ:420mg 鉄 :3.1mg 食塩相:3.2g	177kcal 卵白ク:41.9g 脂質 :36.8g 食繊維:9.7g 加ゆみ:500mg 鉄 :4.6mg 食塩相:4.2g	177kcal 卵白ク:41.2g 脂質 :23.4g 食繊維:8.2g 加ゆみ:394mg 鉄 :4.4mg 食塩相:3.8g	177kcal 卵白ク:43.0g 脂質 :25.3g 食繊維:6.8g 加ゆみ:343mg 鉄 :3.3mg 食塩相:4.6g
日計	177kcal 卵白ク:129.9g 脂質 :114.1g 食繊維:21.7g 加ゆみ:1261mg 鉄 :13.0mg 食塩相:11.2g	177kcal 卵白ク:128.0g 脂質 :112.6g 食繊維:21.8g 加ゆみ:1069mg 鉄 :12.8mg 食塩相:10.5g	177kcal 卵白ク:123.5g 脂質 :97.9g 食繊維:34.1g 加ゆみ:1267mg 鉄 :20.1mg 食塩相:11.8g	177kcal 卵白ク:134.3g 脂質 :93.4g 食繊維:18.7g 加ゆみ:1263mg 鉄 :11.8mg 食塩相:11.0g	177kcal 卵白ク:136.7g 脂質 :126.1g 食繊維:26.4g 加ゆみ:1449mg 鉄 :14.2mg 食塩相:10.7g	177kcal 卵白ク:120.0g 脂質 :113.6g 食繊維:24.6g 加ゆみ:1333mg 鉄 :14.4mg 食塩相:11.8g	177kcal 卵白ク:129.2g 脂質 :92.5g 食繊維:20.8g 加ゆみ:1356mg 鉄 :12.3mg 食塩相:10.8g

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。ご了承ください。