

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2022年09月05日(月) ~ 2022年09月11日(日)

	9月5日(月)	9月6日(火)	9月7日(水)	9月8日(木)	9月9日(金)	9月10日(土)	9月11日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 ソーセージステーキ たけのこの華風炒め 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース のり佃煮・ふりかけ	チーズバーガー ごはん コンソメスープ ケチャップ炒め 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 ホキの西京焼き 豚肉と根菜の煮物 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース のりつく・ふりかけ	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ チーズサラダ 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 魚のみぞれ煮 蒸し鶏の和えもの 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース のり佃煮・ふりかけ	食パン ごはん 卵スープ 鶏肉と野菜のトマト煮 かぼちゃサラダ 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 塩鮭 リーゼッツ 野菜炒め 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース のりつく・ふりかけ
	1人分:1109kcal カロリ 43.9g 脂質:24.2g 食繊維:8.4g 加鈣:455mg 鉄:5.3mg 食塩相:3.6g	1人分:1226kcal カロリ 44.8g 脂質:52.6g 食繊維:8.9g 加鈣:525mg 鉄:5.8mg 食塩相:4.7g	1人分:1108kcal カロリ 50.0g 脂質:25.7g 食繊維:7.8g 加鈣:488mg 鉄:5.6mg 食塩相:3.1g	1人分:1123kcal カロリ 42.1g 脂質:29.4g 食繊維:7.6g 加鈣:545mg 鉄:5.7mg 食塩相:4.4g	1人分:1172kcal カロリ 49.7g 脂質:31.4g 食繊維:7.2g 加鈣:567mg 鉄:5.9mg 食塩相:3.9g	1人分:1047kcal カロリ 49.6g 脂質:33.8g 食繊維:14.7g 加鈣:394mg 鉄:5.3mg 食塩相:4.6g	1人分:1151kcal カロリ 42.7g 脂質:34.8g 食繊維:7.2g 加鈣:495mg 鉄:6.7mg 食塩相:3.7g
昼食						ごはん 肉団子スープ タコライス 冷奴 ナムル 牛乳 オレンジジュース	ごはん コンソメスープ 照り焼きチーズチキン パンネソテー ほうれん草の胡麻和え 牛乳 オレンジジュース
						1人分:1114kcal カロリ 40.5g 脂質:30.6g 食繊維:5.0g 加鈣:410mg 鉄:4.4mg 食塩相:4.0g	1人分:1211kcal カロリ 45.5g 脂質:31.8g 食繊維:6.9g 加鈣:447mg 鉄:4.0mg 食塩相:4.3g
	9月5日(月)	9月6日(火)	9月7日(水)	9月8日(木)	9月9日(金)	9月10日(土)	9月11日(日)
夕食	牛カルピ丼 スーラスープ チーズチヂミ ゆかり和え フルーツ(オレンジ) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 サーモンフライ 豚肉とピーマンの味噌炒め ほうれん草のおろし和え 梨(デザート) 牛乳 オレンジジュース	かき揚げうどん わかめ御飯 蒸し鶏ときゅうりの和え 里芋のそぼろ煮 フルーツヨーグルト 牛乳 オレンジジュース	ごはん けんちん汁 白身魚 アボカドサラダ チキンナゲット 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 豚肉のクリームソース 春雨とザーサイの和え物 イカと青梗菜炒め 果物(キウイ) 牛乳 オレンジジュース	栗ご飯 すまし汁 鶏肉のつくね焼き 大学芋 切干大根の煮物 果物(巨峰) お月見まんじゅう 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 魚の梅かつお焼き コロッケ 茄子のミートソース 抹茶パバロア 牛乳 オレンジジュース
	1人分:1356kcal カロリ 41.9g 脂質:50.0g 食繊維:5.1g 加鈣:376mg 鉄:3.8mg 食塩相:3.9g	1人分:1137kcal カロリ 43.2g 脂質:26.5g 食繊維:6.7g 加鈣:456mg 鉄:3.8mg 食塩相:2.8g	1人分:1227kcal カロリ 41.1g 脂質:48.4g 食繊維:4.5g 加鈣:373mg 鉄:1.4mg 食塩相:6.3g	1人分:1263kcal カロリ 50.4g 脂質:32.8g 食繊維:8.1g 加鈣:400mg 鉄:3.6mg 食塩相:4.2g	1人分:1279kcal カロリ 46.7g 脂質:38.6g 食繊維:6.5g 加鈣:445mg 鉄:3.3mg 食塩相:4.9g	1人分:1260kcal カロリ 38.8g 脂質:23.7g 食繊維:7.2g 加鈣:345mg 鉄:3.6mg 食塩相:4.2g	1人分:1221kcal カロリ 40.4g 脂質:33.4g 食繊維:4.7g 加鈣:461mg 鉄:3.6mg 食塩相:3.3g
日計	1人分:2465kcal カロリ 85.8g 脂質:74.2g 食繊維:13.5g 加鈣:831mg 鉄:9.1mg 食塩相:7.6g	1人分:2363kcal カロリ 88.0g 脂質:79.1g 食繊維:15.6g 加鈣:981mg 鉄:9.6mg 食塩相:7.5g	1人分:2335kcal カロリ 91.1g 脂質:74.1g 食繊維:12.3g 加鈣:861mg 鉄:7.0mg 食塩相:9.5g	1人分:2386kcal カロリ 92.5g 脂質:62.2g 食繊維:15.7g 加鈣:945mg 鉄:9.3mg 食塩相:8.6g	1人分:2451kcal カロリ 96.4g 脂質:70.0g 食繊維:13.7g 加鈣:1012mg 鉄:9.2mg 食塩相:8.9g	1人分:3421kcal カロリ 128.9g 脂質:88.1g 食繊維:26.9g 加鈣:1149mg 鉄:13.3mg 食塩相:12.9g	1人分:3583kcal カロリ 128.6g 脂質:100.0g 食繊維:18.8g 加鈣:1403mg 鉄:14.3mg 食塩相:11.3g

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。