

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2022年10月03日(月) ~ 2022年10月09日(日)

	10月3日(月)	10月4日(火)	10月5日(水)	10月6日(木)	10月7日(金)	10月8日(土)	10月9日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 スクランブル&チキンナゲット ツナサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース のりつく・ふりかけ	パン ごはん コーンスープ お好みサンド 野菜サラダ 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 牛肉の味噌炒め 小松菜のごま酢和え 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 厚揚げの中華風鶏あんかけ オクラと長いもの和え物 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 鮭の塩焼き 野菜炒め 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース のり佃煮・ふりかけ	パン ごはん コソムレ ミートボール 野菜ソテー 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 味噌汁 アジのみりん漬け焼 豚肉とれんこんの金平 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース のり佃煮・ふりかけ
	1杯分:1210kcal 卵白:46.2g 脂質:37.1g 食繊維:7.7g 加鈣:394mg 鉄:5.8mg 食塩相:3.9g	1杯分:1252kcal 卵白:47.8g 脂質:49.8g 食繊維:11.5g 加鈣:508mg 鉄:4.7mg 食塩相:5.5g	1杯分:1355kcal 卵白:46.9g 脂質:53.4g 食繊維:8.2g 加鈣:515mg 鉄:7.3mg 食塩相:4.0g	1杯分:1209kcal 卵白:48.1g 脂質:37.7g 食繊維:8.5g 加鈣:642mg 鉄:7.8mg 食塩相:3.4g	1杯分:1092kcal 卵白:43.8g 脂質:30.2g 食繊維:6.9g 加鈣:517mg 鉄:5.6mg 食塩相:3.2g	1杯分:1027kcal 卵白:42.2g 脂質:40.5g 食繊維:8.1g 加鈣:416mg 鉄:5.1mg 食塩相:4.5g	1杯分:1117kcal 卵白:46.6g 脂質:27.2g 食繊維:6.9g 加鈣:461mg 鉄:5.6mg 食塩相:3.5g
昼食						ごはん 卵中華スープ 八宝菜 春巻き オニオンサラダ 牛乳 オレンジジュース	ごはん わかめスープ 照り焼きハンバーグ 和風スパソテー コールスローサラダ 牛乳 オレンジジュース
						1杯分:1200kcal 卵白:35.7g 脂質:38.3g 食繊維:4.3g 加鈣:341mg 鉄:3.4mg 食塩相:3.8g	1杯分:1315kcal 卵白:37.8g 脂質:44.4g 食繊維:5.1g 加鈣:356mg 鉄:2.2mg 食塩相:4.2g
夕食	ごはん 味噌汁 蒸し鶏の薬味ソース 春雨サラダ さつま芋とりんごの甘煮 杏仁豆腐 牛乳 オレンジジュース	山菜ごはん すまし汁 魚の天ぷら 豚肉のおろしポン酢 五目金平 抹茶ロールケーキ 牛乳 オレンジジュース	カレー南蛮うどん ごはん ささみの梅しそ揚げ もやしときゅうりのレモン醤油 フルーツ(パイン) 牛乳 オレンジジュース	ロコモコ丼 卵スープ かぼちゃのチーズ焼き トマトマリネ ベリーヨーグルト 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 カレイのクリームソース 大根サラダ ブロッコリーと鶏肉のソテー グレープフルーツ 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 鶏肉の塩麹焼き ジャーマンポテト れんこんとちくわのわさび醤油和え いちごエクレア 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 魚の竜田揚げ 肉じゃが オクラのおかか和え フルーツ(オレンジ) 牛乳 オレンジジュース
	1杯分:1209kcal 卵白:40.5g 脂質:31.3g 食繊維:4.4g 加鈣:339mg 鉄:3.3mg 食塩相:3.5g	1杯分:1245kcal 卵白:46.0g 脂質:38.8g 食繊維:6.5g 加鈣:354mg 鉄:3.1mg 食塩相:3.3g	1杯分:1124kcal 卵白:38.5g 脂質:36.2g 食繊維:7.0g 加鈣:332mg 鉄:2.9mg 食塩相:10.6g	1杯分:1145kcal 卵白:40.8g 脂質:28.1g 食繊維:6.5g 加鈣:500mg 鉄:3.7mg 食塩相:3.2g	1杯分:1026kcal 卵白:42.6g 脂質:17.4g 食繊維:8.3g 加鈣:461mg 鉄:3.5mg 食塩相:4.2g	1杯分:1198kcal 卵白:43.6g 脂質:36.6g 食繊維:7.4g 加鈣:425mg 鉄:3.8mg 食塩相:5.7g	1杯分:1089kcal 卵白:40.1g 脂質:21.4g 食繊維:9.6g 加鈣:443mg 鉄:3.2mg 食塩相:4.0g
日計	1杯分:2419kcal 卵白:86.7g 脂質:68.4g 食繊維:12.1g 加鈣:733mg 鉄:9.1mg 食塩相:7.4g	1杯分:2497kcal 卵白:93.8g 脂質:88.6g 食繊維:18.0g 加鈣:862mg 鉄:7.8mg 食塩相:8.8g	1杯分:2479kcal 卵白:85.4g 脂質:89.6g 食繊維:15.2g 加鈣:847mg 鉄:10.2mg 食塩相:14.6g	1杯分:2354kcal 卵白:88.9g 脂質:65.8g 食繊維:15.0g 加鈣:1142mg 鉄:11.5mg 食塩相:6.5g	1杯分:2118kcal 卵白:86.4g 脂質:47.6g 食繊維:15.2g 加鈣:978mg 鉄:9.1mg 食塩相:7.4g	1杯分:3425kcal 卵白:121.5g 脂質:115.4g 食繊維:19.8g 加鈣:1182mg 鉄:12.3mg 食塩相:14.0g	1杯分:3521kcal 卵白:124.5g 脂質:93.0g 食繊維:21.6g 加鈣:1260mg 鉄:11.0mg 食塩相:11.7g

※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。

