

# 週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2022年11月21日(月)～2022年11月27日(日)

	11月21日(月)	11月22日(火)	11月23日(水)	11月24日(木)	11月25日(金)	11月26日(土)	11月27日(日)
朝食	ごはん(150g) 味噌汁 ポテトカレー炒め お豆とひじきの煮物 フルーチェ 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース 味付け海苔・ふりかけ	パン ごはん クリームシチュー チキンマトオムレツ ツナサラダ 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(150g) 味噌汁 炒り豆腐 錦糸卵のサラダ ヨーグルト 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(150g) 味噌汁 和風スクランブルエッグ ポテトサラダ 金時煮豆 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 鯖の塩焼 大根きんぴら 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース 味付け海苔・ふりかけ	ホワイトブレッド ごはん(150g) オニオンスープ ベーコンエッグ かぼちゃサラダ 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(150g) 味噌汁(ワケウチワサ) 魚肉ソーセージ野菜炒め チキンナゲット(焼き) 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース 味付け海苔・ふりかけ
	1175kcal カハク:39.8g 脂質:31.0g 食繊維:11.6g 加鈣:4.70mg 鉄:5.2mg 食塩相:3.3g	1032kcal カハク:42.5g 脂質:37.9g 食繊維:6.3g 加鈣:4.15mg 鉄:4.6mg 食塩相:4.4g	1189kcal カハク:46.6g 脂質:34.5g 食繊維:8.0g 加鈣:5.73mg 鉄:6.2mg 食塩相:3.0g	1236kcal カハク:39.5g 脂質:32.8g 食繊維:9.6g 加鈣:4.58mg 鉄:5.7mg 食塩相:3.1g	832kcal カハク:41.7g 脂質:46.2g 食繊維:5.9g 加鈣:5.00mg 鉄:5.2mg 食塩相:2.9g	1049kcal カハク:43.5g 脂質:41.9g 食繊維:8.3g 加鈣:4.75mg 鉄:5.4mg 食塩相:3.8g	1170kcal カハク:46.5g 脂質:32.2g 食繊維:7.4g 加鈣:4.75mg 鉄:5.5mg 食塩相:3.6g
昼食			鶏ごぼう丼 すまし汁 いかのマリネ 笹かまぼこ 人形焼き 牛乳 オレンジジュース			ごはん(150g) 味噌汁 鮭の葱味噌焼き 春雨サラダ ドームケーキ 牛乳 オレンジジュース	ごはん(150g) コンソメスープ 豚キムチ炒め はんぺん磯辺焼 グリーンサラダ 牛乳 オレンジジュース
			1118kcal カハク:47.0g 脂質:23.5g 食繊維:2.9g 加鈣:2.99mg 鉄:2.2mg 食塩相:4.1g			1121kcal カハク:41.5g 脂質:24.4g 食繊維:4.3g 加鈣:3.91mg 鉄:3.3mg 食塩相:3.2g	1190kcal カハク:36.1g 脂質:41.8g 食繊維:5.3g 加鈣:3.26mg 鉄:3.3mg 食塩相:3.8g
夕食	ごはん(150g) 味噌汁 筑前煮 揚げ出し玉子 ねばねば三昧 果物(りんご) 牛乳 オレンジジュース	ごはん(150g) 味噌汁 ぶり大根 野菜肉巻き にんじんサラダ 果物(パイナップル) 牛乳 オレンジジュース	とんこつラーメン ごはん 鶏がら-とにらの和え物 プロッコリーとゆで卵のサラダ フルーツカクテル 牛乳 オレンジジュース	★リクエストメニュー★ ★韓国料理★★ ごはん(150g) ヤンニョムチキン コムタン風スープ 甘辛トッポギ チョレギサラダ デコワッフル♪ 牛乳 オレンジジュース	ごはん(150g) ソッパ- チキングラタン さつまいもきなこあずき もやしときくらげのナムル 果物(キウイ) 牛乳 オレンジジュース	ごはん(150g) 味噌汁 串かつ チーズごぼうサラダ 五目豆 フルーツ(バナナ) 牛乳 オレンジジュース	ごはん(150g) 味噌汁 ほっけ焼き いかとオクラの酢の物 たこ焼き 和梨ゼリー 牛乳 オレンジジュース
	1241kcal カハク:43.6g 脂質:31.4g 食繊維:8.7g 加鈣:4.15mg 鉄:3.6mg 食塩相:4.4g	1163kcal カハク:42.5g 脂質:31.5g 食繊維:5.2g 加鈣:3.86mg 鉄:3.5mg 食塩相:3.5g	1015kcal カハク:41.2g 脂質:24.6g 食繊維:5.5g 加鈣:3.18mg 鉄:5.4mg 食塩相:8.2g	1561kcal カハク:40.4g 脂質:54.1g 食繊維:5.1g 加鈣:3.55mg 鉄:4.2mg 食塩相:5.3g	1201kcal カハク:36.3g 脂質:22.5g 食繊維:10.1g 加鈣:4.26mg 鉄:3.7mg 食塩相:4.1g	1290kcal カハク:36.1g 脂質:31.0g 食繊維:10.2g 加鈣:4.86mg 鉄:3.8mg 食塩相:3.9g	1086kcal カハク:39.2g 脂質:25.8g 食繊維:7.0g 加鈣:4.01mg 鉄:2.9mg 食塩相:3.2g
日計	1241kcal カハク:43.6g 脂質:31.4g 食繊維:8.7g 加鈣:4.15mg 鉄:3.6mg 食塩相:4.4g	1163kcal カハク:42.5g 脂質:31.5g 食繊維:5.2g 加鈣:3.86mg 鉄:3.5mg 食塩相:3.5g	1316kcal カハク:134.8g 脂質:82.6g 食繊維:16.4g 加鈣:1.190mg 鉄:13.8mg 食塩相:15.3g	2797kcal カハク:79.9g 脂質:86.9g 食繊維:14.7g 加鈣:8.13mg 鉄:9.9mg 食塩相:8.3g	2133kcal カハク:78.0g 脂質:68.7g 食繊維:16.0g 加鈣:9.26mg 鉄:8.9mg 食塩相:6.9g	3460kcal カハク:120.9g 脂質:97.3g 食繊維:22.8g 加鈣:1.259mg 鉄:12.5mg 食塩相:10.8g	3446kcal カハク:121.8g 脂質:99.8g 食繊維:19.7g 加鈣:1.202mg 鉄:11.7mg 食塩相:10.6g

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。

