

# 週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2022年12月05日(月) ~ 2022年12月11日(日)

	12月5日(月)	12月6日(火)	12月7日(水)	12月8日(木)	12月9日(金)	12月10日(土)	12月11日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 豆腐野菜バーグ 卵の花 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース のり佃煮・ふりかけ	ミニメロンパン ごはん パンブキンスープ スパニッシュオムレツ&ソーセージ キャベツとイカのソテー 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 鯖の照り焼き 京風卵焼き 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 鶏肉とアスパラの炒め物 餅巾着の煮物 ヨーグルト 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 ごぼうサラダ みかん缶 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 コンソメスープ 照り焼きハンバーグ たまごサラダ 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 ほっけの塩焼き スクランブルエッグ 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース のり佃煮・ふりかけ
	1初食:1219kcal 卵白:44.7g 脂質:35.6g 食繊維:9.7g 加鈣:476mg 鉄:6.1mg 食塩相:3.9g	1初食:11075kcal 卵白:44.4g 脂質:39.0g 食繊維:6.8g 加鈣:360mg 鉄:4.3mg 食塩相:4.2g	1初食:1216kcal 卵白:50.8g 脂質:36.1g 食繊維:6.2g 加鈣:439mg 鉄:5.8mg 食塩相:3.0g	1初食:1294kcal 卵白:53.0g 脂質:38.0g 食繊維:9.9g 加鈣:594mg 鉄:7.0mg 食塩相:3.8g	1初食:1388kcal 卵白:43.7g 脂質:46.9g 食繊維:13.2g 加鈣:517mg 鉄:6.1mg 食塩相:4.6g	1初食:1189kcal 卵白:45.6g 脂質:44.9g 食繊維:10.9g 加鈣:417mg 鉄:5.1mg 食塩相:4.8g	1初食:1095kcal 卵白:47.8g 脂質:27.4g 食繊維:6.4g 加鈣:519mg 鉄:5.7mg 食塩相:3.6g
昼食						鶏肉の柚子照り丼 味噌汁 海鮮あんかけ豆腐 竹輪と胡瓜の酢の物 牛乳 オレンジジュース	わかめスープ ハヤシライス 焼きチキンナゲット グリーンサラダ 牛乳 オレンジジュース
						1初食:977kcal 卵白:44.4g 脂質:27.9g 食繊維:3.3g 加鈣:397mg 鉄:3.9mg 食塩相:4.0g	1初食:1255kcal 卵白:38.2g 脂質:43.3g 食繊維:5.5g 加鈣:398mg 鉄:3.6mg 食塩相:5.3g
夕食	ごはん きのこスープ ポークステーキ ほうれん草のバター醤油炒め 海藻サラダ 果物(グレープフルーツ) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 寄せ鍋風 いかすり身串 豆もやしのナムル フルーツヨーグルト 牛乳 オレンジジュース	かき揚げうどん ごはん 蒸し鶏とキャベツの和え物 焼き餃子 ストロベリーババロア 牛乳 オレンジジュース	ごはん 中華スープ 野菜たっぷり炒め いかと野菜の中華和え ごま団子 果物(りんご) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 鮭のコーンマヨ焼き 大豆五目煮 あんこもち 果物(キウイ) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 卵スープ アジフライ リヨネーズポテト キノコとわか草の和え物 果物(マンゴー) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 ゆで豚と野菜のごまだれかけ 金平れんこん 白菜とオクラの塩昆布和え ピーチゼリー 牛乳 オレンジジュース
	1初食:1280kcal 卵白:44.0g 脂質:36.3g 食繊維:8.1g 加鈣:345mg 鉄:3.5mg 食塩相:4.2g	1初食:11096kcal 卵白:41.4g 脂質:24.5g 食繊維:6.3g 加鈣:434mg 鉄:3.8mg 食塩相:2.5g	1初食:1132kcal 卵白:30.3g 脂質:41.7g 食繊維:5.0g 加鈣:352mg 鉄:1.8mg 食塩相:7.3g	1初食:1440kcal 卵白:38.8g 脂質:45.4g 食繊維:11.1g 加鈣:364mg 鉄:6.2mg 食塩相:3.5g	1初食:1350kcal 卵白:49.3g 脂質:31.0g 食繊維:13.0g 加鈣:495mg 鉄:5.2mg 食塩相:3.4g	1初食:1094kcal 卵白:33.9g 脂質:22.5g 食繊維:10.1g 加鈣:342mg 鉄:3.3mg 食塩相:3.6g	1初食:1147kcal 卵白:38.3g 脂質:31.2g 食繊維:6.6g 加鈣:401mg 鉄:3.3mg 食塩相:3.1g
日計	1初食:2499kcal 卵白:88.7g 脂質:71.9g 食繊維:17.8g 加鈣:821mg 鉄:9.6mg 食塩相:8.1g	1初食:2171kcal 卵白:85.8g 脂質:63.5g 食繊維:13.1g 加鈣:794mg 鉄:8.1mg 食塩相:6.7g	1初食:2348kcal 卵白:81.1g 脂質:77.8g 食繊維:11.2g 加鈣:791mg 鉄:7.6mg 食塩相:10.3g	1初食:2734kcal 卵白:91.8g 脂質:83.4g 食繊維:21.0g 加鈣:958mg 鉄:13.2mg 食塩相:7.3g	1初食:2738kcal 卵白:93.0g 脂質:77.9g 食繊維:26.2g 加鈣:1012mg 鉄:11.3mg 食塩相:8.0g	1初食:3260kcal 卵白:123.9g 脂質:95.3g 食繊維:24.3g 加鈣:1156mg 鉄:12.3mg 食塩相:12.4g	1初食:3497kcal 卵白:124.3g 脂質:101.9g 食繊維:18.5g 加鈣:1318mg 鉄:12.6mg 食塩相:12.1g

仕入れの状況により、メニュー・食材が変更になる場合がございます。ご了承ください。

