

# 週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2022年12月19日(月) ~ 2022年12月25日(日)

	12月19日(月)	12月20日(火)	12月21日(水)	12月22日(木)	12月23日(金)	12月24日(土)	12月25日(日)
朝食	ごはん キャベツとコーンの豆乳煮 ツナほうれん草炒め ヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 海苔の佃煮・ふりかけ	ミニフランス&マール ごはん きのこスープ 卵ロール&ウインナー 温野菜サラダ 納豆 温泉卵 牛乳 海苔の佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 鮭の塩焼 根菜の煮物 納豆 温泉卵 牛乳 海苔の佃煮・ふりかけ	麦ごはん 味噌汁 肉野菜炒め とろろ芋 フルーツカクテル 納豆 温泉卵 牛乳 海苔の佃煮・ふりかけ	ごはん コンソメスープ 朝限定朝チキンカレー ブロッコリーとベーコンの炒め物 納豆 温泉卵 牛乳 海苔の佃煮・ふりかけ	バターロール ごはん マカロニのトマト煮 グリルチキン パイン缶(デザート) 納豆 温泉卵 牛乳 海苔の佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 白身魚の塩焼き たまご炒め 納豆 温泉卵 牛乳 海苔の佃煮・ふりかけ
	1食 1221kcal 炭水化物 48.3g 脂質 34.3g 食繊維 8.7g 加鈣 659mg 鉄 6.1mg 食塩相 3.3g	1食 951kcal 炭水化物 39.5g 脂質 35.2g 食繊維 7.9g 加鈣 380mg 鉄 5.3mg 食塩相 3.9g	1食 1150kcal 炭水化物 53.6g 脂質 28.3g 食繊維 7.0g 加鈣 458mg 鉄 6.1mg 食塩相 3.8g	1食 1249kcal 炭水化物 42.3g 脂質 38.6g 食繊維 8.6g 加鈣 479mg 鉄 5.8mg 食塩相 2.9g	1食 1266kcal 炭水化物 47.1g 脂質 37.7g 食繊維 8.5g 加鈣 389mg 鉄 5.8mg 食塩相 5.8g	1食 1080kcal 炭水化物 43.3g 脂質 35.4g 食繊維 6.3g 加鈣 351mg 鉄 4.7mg 食塩相 4.1g	1食 1112kcal 炭水化物 50.3g 脂質 27.6g 食繊維 8.3g 加鈣 547mg 鉄 7.0mg 食塩相 4.0g
昼食						ごはん 味噌汁 メンチカツ&コロケ そうめんチャンプルー 小松菜と油揚げのごま和え 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 鶏肉のつくね焼き 五目豆 オニオンサラダ 牛乳 オレンジジュース
						1食 1326kcal 炭水化物 38.8g 脂質 31.0g 食繊維 7.1g 加鈣 509mg 鉄 5.4mg 食塩相 5.8g	1食 1127kcal 炭水化物 40.8g 脂質 30.5g 食繊維 7.0g 加鈣 381mg 鉄 3.5mg 食塩相 3.6g
夕食	ごはん 味噌汁 回鍋肉 大根パリパリサラダ 南瓜のいとこ煮 フルーツ(みかん) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 よだれ鶏 竹輪の磯辺揚 春雨の和え物 グレープフルーツビー 牛乳 オレンジジュース	ごはん クラムチャウダー スパゲティミートソース ごぼうのペパロンチーノ 野菜サラダ ミルクゼリー 牛乳 オレンジジュース	ごはん 中華スープ トンテキ 海鮮塩焼きそば オクラの生姜醤油和え 果物(白桃&マンゴー) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 白身魚のタルタル焼き ささみのごま和え いなり寿司 果物(オレンジ) 牛乳 オレンジジュース	ごはん ポテトチーズシチュー 鶏肉の照り焼き ブロッコリーペパロン シュークリーム 牛乳 オレンジジュース	チキンライス コーンクリームスープ 煮込みハンバーグ かぼちゃサラダ フルーツヨーグルト 牛乳 オレンジジュース
	1食 2597kcal 炭水化物 85.2g 脂質 80.5g 食繊維 18.5g 加鈣 1037mg 鉄 10.2mg 食塩相 6.6g	1食 2180kcal 炭水化物 94.3g 脂質 64.8g 食繊維 12.0g 加鈣 831mg 鉄 9.4mg 食塩相 8.6g	1食 2541kcal 炭水化物 82.6g 脂質 39.8g 食繊維 8.1g 加鈣 417mg 鉄 3.0mg 食塩相 11.9g	1食 1246kcal 炭水化物 42.9g 脂質 35.6g 食繊維 6.4g 加鈣 334mg 鉄 2.9mg 食塩相 3.8g	1食 1106kcal 炭水化物 41.3g 脂質 22.7g 食繊維 4.2g 加鈣 398mg 鉄 3.0mg 食塩相 3.5g	1食 1256kcal 炭水化物 40.1g 脂質 37.1g 食繊維 11.0g 加鈣 443mg 鉄 4.3mg 食塩相 5.2g	1食 1408kcal 炭水化物 43.6g 脂質 47.3g 食繊維 8.3g 加鈣 384mg 鉄 2.8mg 食塩相 5.1g
日計	1食 2597kcal 炭水化物 85.2g 脂質 80.5g 食繊維 18.5g 加鈣 1037mg 鉄 10.2mg 食塩相 6.6g	1食 2180kcal 炭水化物 94.3g 脂質 64.8g 食繊維 12.0g 加鈣 831mg 鉄 9.4mg 食塩相 8.6g	1食 2541kcal 炭水化物 82.6g 脂質 39.8g 食繊維 8.1g 加鈣 417mg 鉄 3.0mg 食塩相 11.9g	1食 1246kcal 炭水化物 42.9g 脂質 35.6g 食繊維 6.4g 加鈣 334mg 鉄 2.9mg 食塩相 3.8g	1食 1106kcal 炭水化物 41.3g 脂質 22.7g 食繊維 4.2g 加鈣 398mg 鉄 3.0mg 食塩相 3.5g	1食 1256kcal 炭水化物 40.1g 脂質 37.1g 食繊維 11.0g 加鈣 443mg 鉄 4.3mg 食塩相 5.2g	1食 1367kcal 炭水化物 134.7g 脂質 105.4g 食繊維 23.6g 加鈣 1312mg 鉄 13.3mg 食塩相 12.7g

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。