

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2023年01月09日(月) ~ 2023年01月15日(日)

	1月9日(月)	1月10日(火)	1月11日(水)	1月12日(木)	1月13日(金)	1月14日(土)	1月15日(日)
朝食	ごはん(150g) 具沢山豚汁 厚焼き玉子 たけのこの華風炒め 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	セルフサンドイッチ ごはん コンソメスープ ケチャップ炒め 目玉焼き 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん(150g) 味噌汁 豚肉と根菜の煮物 さわらの塩焼 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん(150g) 肉団子と白菜の煮込み チーズサラダ ひじきの煮物 ヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 豚肉ときくらげの卵炒め ごぼうサラダ 煮豆(うぐいす豆) 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ホットケーキ 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 のり佃煮・ふりかけ	ごはん(150g) 味噌汁 塩鮭 ウインナー野菜炒め 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ
	1和材:1086kcal かわか:43.7g 脂質:31.3g 食繊維:6.4g 加鈣量:397mg 鉄:5.1mg 食塩相:4.0g	1和材:1076kcal かわか:44.5g 脂質:44.1g 食繊維:7.0g 加鈣量:428mg 鉄:3.9mg 食塩相:4.8g	1和材:1062kcal かわか:44.7g 脂質:30.5g 食繊維:4.6g 加鈣量:416mg 鉄:4.1mg 食塩相:3.5g	1和材:1083kcal かわか:39.8g 脂質:31.8g 食繊維:3.9g 加鈣量:470mg 鉄:3.8mg 食塩相:4.5g	1和材:1342kcal かわか:45.4g 脂質:51.5g 食繊維:8.5g 加鈣量:520mg 鉄:6.6mg 食塩相:4.7g	1和材:958kcal かわか:34.7g 脂質:33.4g 食繊維:9.2g 加鈣量:383mg 鉄:4.2mg 食塩相:3.8g	1和材:1038kcal かわか:46.4g 脂質:28.9g 食繊維:3.7g 加鈣量:425mg 鉄:4.2mg 食塩相:3.9g
昼食	たまご丼 すまし汁 ホタテのバター焼き 野菜サラダ 牛乳 オレンジジュース		牛丼 味噌汁 イカと青梗菜炒め 春雨とザーサイの和え物 牛乳 オレンジジュース			ごはん(150g) コンソメスープ 鯖のチーズ焼き パンネカルボナーラ 豆のごま和えサラダ 牛乳 オレンジジュース	ごはん(150g) 中華スープ 豚肉とピーマンの味噌炒め 卵ロール 切干と野菜のポソ酢和え 牛乳 オレンジジュース
	1和材:1022kcal かわか:38.8g 脂質:22.9g 食繊維:5.1g 加鈣量:362mg 鉄:4.7mg 食塩相:4.4g		1和材:1218kcal かわか:35.6g 脂質:39.1g 食繊維:5.9g 加鈣量:443mg 鉄:4.2mg 食塩相:5.2g			1和材:1255kcal かわか:47.7g 脂質:34.8g 食繊維:7.2g 加鈣量:434mg 鉄:3.8mg 食塩相:3.8g	1和材:1110kcal かわか:45.8g 脂質:25.7g 食繊維:11.0g 加鈣量:361mg 鉄:3.5mg 食塩相:2.4g
夕食	白身魚フライカレー コンソメスープ マカロニサラダ(手作り) 手作り蒸しパン 果物(オレンジ) 牛乳 オレンジジュース	ごはん(150g) 味噌汁 鶏の旨辛炒め ニラ饅頭 ナムル 果物(りんご) 牛乳 オレンジジュース	ニラもやし味噌ラーメン わかめ御飯 蒸し鶏ときゅうりの和え物 さつまいもチップス フルーツヨーグルト 牛乳 オレンジジュース	ごはん(150g) 雑煮風汁 鶏の唐揚げ(手作り) コールスローサラダ 卵豆腐 果物(パイン&マンゴー) 牛乳 オレンジジュース	ごはん(150g) ロールキャベツクリーム煮込み アメリカンドック グリーンサラダ 果物(キウイ) 牛乳 オレンジジュース	ごはん(150g) 味噌汁 和風おろしとんかつ 五目豆腐 ほうれん草の胡麻和え フルーツカクテル 牛乳 オレンジジュース	ごはん(150g) 味噌汁 水餃子の葱だれ きんぴら肉団子 和風サラダ チョコババロア 牛乳 オレンジジュース
	1和材:1321kcal かわか:37.5g 脂質:36.5g 食繊維:4.9g 加鈣量:332mg 鉄:2.8mg 食塩相:6.0g	1和材:1290kcal かわか:42.2g 脂質:38.8g 食繊維:6.9g 加鈣量:460mg 鉄:4.1mg 食塩相:4.0g	1和材:1187kcal かわか:40.0g 脂質:34.2g 食繊維:4.2g 加鈣量:362mg 鉄:1.9mg 食塩相:9.0g	1和材:1210kcal かわか:44.2g 脂質:37.0g 食繊維:4.3g 加鈣量:320mg 鉄:3.4mg 食塩相:3.3g	1和材:1286kcal かわか:37.9g 脂質:30.4g 食繊維:8.6g 加鈣量:444mg 鉄:3.3mg 食塩相:6.5g	1和材:1339kcal かわか:40.7g 脂質:43.0g 食繊維:8.6g 加鈣量:514mg 鉄:5.3mg 食塩相:3.6g	1和材:1330kcal かわか:40.3g 脂質:36.2g 食繊維:5.7g 加鈣量:489mg 鉄:3.5mg 食塩相:4.9g
日計	1和材:3429kcal かわか:120.0g 脂質:90.7g 食繊維:16.4g 加鈣量:1091mg 鉄:12.6mg 食塩相:14.3g	1和材:2366kcal かわか:86.7g 脂質:82.9g 食繊維:13.9g 加鈣量:888mg 鉄:8.0mg 食塩相:8.8g	1和材:3467kcal かわか:120.3g 脂質:103.8g 食繊維:14.7g 加鈣量:1221mg 鉄:10.2mg 食塩相:17.7g	1和材:2293kcal かわか:84.0g 脂質:68.8g 食繊維:8.2g 加鈣量:790mg 鉄:7.2mg 食塩相:7.8g	1和材:2628kcal かわか:83.3g 脂質:81.9g 食繊維:17.1g 加鈣量:964mg 鉄:9.9mg 食塩相:11.2g	1和材:3552kcal かわか:123.1g 脂質:111.2g 食繊維:25.0g 加鈣量:1331mg 鉄:13.3mg 食塩相:11.2g	1和材:3478kcal かわか:132.5g 脂質:90.8g 食繊維:20.4g 加鈣量:1275mg 鉄:11.2mg 食塩相:11.2g