

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2023年01月23日(月) ~ 2023年01月29日(日)

	1月23日(月)	1月24日(火)	1月25日(水)	1月26日(木)	1月27日(金)	1月28日(土)
朝食	ごはん(150g) 味噌汁 タラの塩焼き 若鶏の二色巻き 桃フルーチェ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	粒あんぱん&黒糖ロール ごはん コンソメ野菜スープ オムレツのきのこトマトソース マカロニとツナのサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん(150g) ワンタンスープ ニラ玉炒め きんぴらごぼう ヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん(150g) 味噌汁 牛肉の五目炒め たらポテサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん(150g) 味噌汁 鮭の塩焼 ウインナーと野菜のソテー フルーツ(バナナ) 納豆 温泉卵 牛乳 海苔の佃煮・ふりかけ	焼きそばパン(セルフ) ごはん きのこスープ 目玉焼き ツナサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 海苔の佃煮・ふりかけ
	1人分:1040kcal 炭水化物:46.9g 脂質:24.9g 食繊維:3.5g 加鈣量:426mg 鉄:3.8mg 食塩相:3.4g	1人分:1069kcal 炭水化物:37.8g 脂質:41.5g 食繊維:3.3g 加鈣量:464mg 鉄:2.8mg 食塩相:5.0g	1人分:1080kcal 炭水化物:39.1g 脂質:28.1g 食繊維:3.3g 加鈣量:410mg 鉄:3.8mg 食塩相:4.5g	1人分:1166kcal 炭水化物:40.6g 脂質:40.4g 食繊維:6.3g 加鈣量:436mg 鉄:5.3mg 食塩相:4.5g	1人分:1200kcal 炭水化物:48.5g 脂質:30.3g 食繊維:6.0g 加鈣量:426mg 鉄:4.8mg 食塩相:3.5g	1人分:876kcal 炭水化物:36.3g 脂質:32.5g 食繊維:2.9g 加鈣量:318mg 鉄:3.4mg 食塩相:4.2g
昼食						高菜炒飯 味噌汁 ささみ梅しそフライ めんまの中華和え ソフトクレープ(チョコ) 牛乳 オレンジジュース
						1人分:1205kcal 炭水化物:40.5g 脂質:39.1g 食繊維:5.6g 加鈣量:440mg 鉄:3.9mg 食塩相:6.8g
夕食	チキンカレー ナン コンソメスープ 野菜サラダ ブロッコリーの胡麻和え フルーツヨーグルト 牛乳 オレンジジュース	ごはん(150g) 味噌汁 鶏肉と野菜の煮物 れんこん青のりチップス さつま芋サラダ マスカットゼリー 牛乳 オレンジジュース	★☆☆卒業食第3弾☆☆ 焼豚のせとんこつラーメン ごはん 揚げ餃子 レタスとワカメのナムル りんご 牛乳 オレンジジュース	★☆☆卒業食第4弾☆☆ 人生に勝つ!!ソースカツ丼!! 味噌汁 ピーマン炒め 彩りサラダ ガトーショコラ♡ 牛乳 オレンジジュース	ごはん(150g) わかめスープ 麻婆豆腐 いかと野菜のねぎ塩炒め 春雨サラダ 果物(オレンジ) 牛乳 オレンジジュース	ごはん(150g) おでん じゃがバターコン いかと海草のマリネ 果物(ルビー) 牛乳 オレンジジュース
	1人分:1357kcal 炭水化物:39.2g 脂質:37.6g 食繊維:12.6g 加鈣量:397mg 鉄:3.5mg 食塩相:7.4g	1人分:1224kcal 炭水化物:44.3g 脂質:29.8g 食繊維:9.6g 加鈣量:416mg 鉄:7.8mg 食塩相:2.7g	1人分:1138kcal 炭水化物:46.6g 脂質:36.1g 食繊維:5.3g 加鈣量:292mg 鉄:2.3mg 食塩相:9.8g	1人分:1444kcal 炭水化物:38.9g 脂質:47.6g 食繊維:6.1g 加鈣量:433mg 鉄:4.4mg 食塩相:4.4g	1人分:1191kcal 炭水化物:41.7g 脂質:32.6g 食繊維:5.4g 加鈣量:386mg 鉄:4.3mg 食塩相:6.4g	1人分:1139kcal 炭水化物:38.0g 脂質:25.5g 食繊維:10.8g 加鈣量:364mg 鉄:4.4mg 食塩相:5.0g
日計	1人分:2397kcal 炭水化物:86.1g 脂質:62.5g 食繊維:16.1g 加鈣量:823mg 鉄:7.3mg 食塩相:10.9g	1人分:2293kcal 炭水化物:82.1g 脂質:71.3g 食繊維:12.9g 加鈣量:880mg 鉄:10.6mg 食塩相:7.7g	1人分:2218kcal 炭水化物:85.7g 脂質:64.2g 食繊維:8.6g 加鈣量:702mg 鉄:6.1mg 食塩相:14.3g	1人分:2610kcal 炭水化物:79.5g 脂質:88.0g 食繊維:12.4g 加鈣量:869mg 鉄:9.7mg 食塩相:8.8g	1人分:2391kcal 炭水化物:90.2g 脂質:62.9g 食繊維:11.4g 加鈣量:812mg 鉄:9.1mg 食塩相:9.9g	1人分:3220kcal 炭水化物:114.8g 脂質:97.1g 食繊維:19.3g 加鈣量:1122mg 鉄:11.7mg 食塩相:15.9g

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。