

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2023年02月13日(月)～2023年02月19日(日)

	2月13日(月)	2月14日(火)	2月15日(水)	2月16日(木)	2月17日(金)	2月18日(土)	2月19日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ フルーチェ 納豆 温泉卵 牛乳 味付け海苔・ふりかけ	シナモンロール&黒糖パン ごはん ハムエッグ 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 味噌汁 鮭の塩焼き オクラと鶏のさっぱり和え 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 チーズオムレツ ブロッコリーとツナのゴマドレ和え 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 鶏と根菜の煮物 野菜焼売 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース 味付け海苔・ふりかけ	メロンパン&ロールパン ごはん オニオンスープ ウィンナー&スクランブルエッグ 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 味噌汁 肉野菜炒め チキンナゲット 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース 味付け海苔・ふりかけ
	1人分:1179kcal 炭水化物:42.2g 脂質:39.6g 食繊維:5.0g 加鈣量:438mg 鉄:4.1mg 食塩相:3.3g	1人分:953kcal 炭水化物:37.1g 脂質:33.0g 食繊維:3.4g 加鈣量:352mg 鉄:3.4mg 食塩相:3.0g	1人分:1029kcal 炭水化物:46.5g 脂質:21.1g 食繊維:6.6g 加鈣量:457mg 鉄:4.3mg 食塩相:3.1g	1人分:1127kcal 炭水化物:38.3g 脂質:34.1g 食繊維:5.0g 加鈣量:375mg 鉄:4.3mg 食塩相:3.3g	1人分:1162kcal 炭水化物:43.8g 脂質:30.5g 食繊維:4.9g 加鈣量:468mg 鉄:4.7mg 食塩相:4.3g	1人分:1108kcal 炭水化物:39.5g 脂質:47.7g 食繊維:7.2g 加鈣量:369mg 鉄:4.5mg 食塩相:4.2g	1人分:1302kcal 炭水化物:45.8g 脂質:48.4g 食繊維:4.8g 加鈣量:430mg 鉄:4.3mg 食塩相:4.2g
昼食						ごはん 味噌汁 鶏肉の唐揚げ チーズごぼうサラダ あさり青菜のガーリックソテー 牛乳 オレンジジュース	タコライス 卵スープ ブロッコリータルタルの和え イカリングフライ 牛乳 オレンジジュース
						1人分:1166kcal 炭水化物:37.7g 脂質:39.4g 食繊維:5.8g 加鈣量:503mg 鉄:3.9mg 食塩相:4.2g	1人分:1226kcal 炭水化物:41.7g 脂質:40.1g 食繊維:5.6g 加鈣量:354mg 鉄:3.6mg 食塩相:4.6g
夕食	ごはん 味噌汁 とんかつ コーンとえ 漬物 果物(マンゴー) 牛乳 オレンジジュース	♡♥バレンタインメニュー♡♥ バターライス コッスラブ ハバグデシラソ カラフルサラダ セルフクレープ 牛乳 オレンジジュース	醤油ラーメン ごはん ニラ饅頭 めんまの中華和え フルーツ(パイナップル) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 水餃子入り中華スープ 豚キムチ炒め ふろふき大根 豆のごま和えサラダ 牛乳 オレンジジュース	ごはん 白菜スープ チキングラタン グリーンサラダ ジャーマンポテト フルーツ(オレンジ) 牛乳 オレンジジュース	ごはん(150g) 味噌汁 タラの葱味噌焼き 春雨サラダ うずら串フライ プリン 牛乳 オレンジジュース	ごはん 清し汁 魚の味噌マヨ焼き ほうれん草の胡麻和え 豚バラ大根 フルーツ(りんご) 牛乳 オレンジジュース
	1人分:1143kcal 炭水化物:34.0g 脂質:27.1g 食繊維:6.8g 加鈣量:436mg 鉄:3.5mg 食塩相:3.3g	1人分:1633kcal 炭水化物:42.4g 脂質:65.0g 食繊維:6.9g 加鈣量:304mg 鉄:2.8mg 食塩相:5.0g	1人分:1169kcal 炭水化物:46.9g 脂質:39.2g 食繊維:5.1g 加鈣量:301mg 鉄:2.2mg 食塩相:11.6g	1人分:1218kcal 炭水化物:48.7g 脂質:29.2g 食繊維:8.2g 加鈣量:375mg 鉄:4.0mg 食塩相:5.9g	1人分:1205kcal 炭水化物:36.0g 脂質:30.5g 食繊維:11.8g 加鈣量:441mg 鉄:3.5mg 食塩相:4.4g	1人分:1121kcal 炭水化物:41.3g 脂質:23.0g 食繊維:3.6g 加鈣量:408mg 鉄:2.9mg 食塩相:3.8g	1人分:1230kcal 炭水化物:41.4g 脂質:41.1g 食繊維:5.7g 加鈣量:369mg 鉄:3.8mg 食塩相:3.6g
日計	1人分:2322kcal 炭水化物:76.2g 脂質:66.7g 食繊維:11.8g 加鈣量:874mg 鉄:7.6mg 食塩相:6.6g	1人分:2586kcal 炭水化物:79.5g 脂質:98.0g 食繊維:10.3g 加鈣量:656mg 鉄:6.2mg 食塩相:7.9g	1人分:2194kcal 炭水化物:93.4g 脂質:60.3g 食繊維:11.7g 加鈣量:758mg 鉄:6.5mg 食塩相:14.8g	1人分:2345kcal 炭水化物:87.0g 脂質:63.3g 食繊維:13.2g 加鈣量:911mg 鉄:8.3mg 食塩相:9.2g	1人分:2367kcal 炭水化物:79.8g 脂質:61.0g 食繊維:16.7g 加鈣量:909mg 鉄:8.2mg 食塩相:8.7g	1人分:3395kcal 炭水化物:118.5g 脂質:110.1g 食繊維:16.6g 加鈣量:1280mg 鉄:11.3mg 食塩相:12.2g	1人分:3758kcal 炭水化物:128.9g 脂質:129.6g 食繊維:16.1g 加鈣量:1153mg 鉄:11.7mg 食塩相:12.3g

※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。