

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2023年03月06日(月) ~ 2023年03月12日(日)

	3月6日(月)	3月7日(火)	3月8日(水)	3月9日(木)	3月10日(金)	3月11日(土)	3月12日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 照り焼きチキン 南瓜とクリームチーズのサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のりつく・ふりかけ	パン ごはん 肉団子と野菜のスープ スクランブルエッグ&ウインナー ほうれん草とコーンのソテー 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 筑前煮 マカロニサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のりつく・ふりかけ	ごはん 味噌汁 鮭の塩焼 オクラと長いもの和え物 アロエヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 厚揚げそぼろあん 卵ロール 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	マーブル食パン ごはん かぼちゃスープ ロールキャベツ煮 ジャーマンポテト 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 大根と鶏肉の煮物 もやしとハムの和え物 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ
	1人前:1098kcal 卵白:41.4g 脂質:35.3g 食繊維:4.5g 加鈣:339mg 鉄:4.3mg 食塩相:3.7g	1人前:1026kcal 卵白:39.0g 脂質:48.1g 食繊維:5.4g 加鈣:404mg 鉄:3.7mg 食塩相:5.4g	1人前:1092kcal 卵白:40.9g 脂質:30.8g 食繊維:5.0g 加鈣:402mg 鉄:4.1mg 食塩相:3.8g	1人前:577kcal 卵白:39.0g 脂質:21.6g 食繊維:4.4g 加鈣:486mg 鉄:3.1mg 食塩相:3.4g	1人前:1058kcal 卵白:43.5g 脂質:27.5g 食繊維:5.7g 加鈣:566mg 鉄:5.6mg 食塩相:3.8g	1人前:846kcal 卵白:32.1g 脂質:33.2g 食繊維:9.3g 加鈣:343mg 鉄:3.2mg 食塩相:4.2g	1人前:1089kcal 卵白:47.7g 脂質:29.7g 食繊維:7.5g 加鈣:427mg 鉄:5.4mg 食塩相:3.8g
昼食	ポークカレー わかめスープ 肉詰めピーマンフライ 大根とわかめの酢の物 牛乳ケーキ 牛乳 オレンジジュース	ごはん おでん たけのことしめじの炒め物 ポテトサラダ りんごゼリー 牛乳 オレンジジュース		ごはん 味噌汁 チキンのパン粉焼 ブロッコリーのえのきあんかけ ごま団子 牛乳 オレンジジュース	ハンバーガーセット チキンナゲット サラダ コンソメスープ アイス風デザート(バナナ) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 鱈のたらこマヨ焼き 蒸し鶏と水菜の揚げ物 海藻サラダ 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 チーズ包みメンチカツ れんこんの味噌炒め 菜の花のツナマヨ和え 牛乳 オレンジジュース
	1人前:1331kcal 卵白:39.4g 脂質:39.5g 食繊維:8.7g 加鈣:304mg 鉄:2.8mg 食塩相:5.9g	1人前:1855kcal 卵白:91.3g 脂質:75.5g 食繊維:8.6g 加鈣:595mg 鉄:11.0mg 食塩相:6.2g		1人前:1378kcal 卵白:44.8g 脂質:44.3g 食繊維:7.1g 加鈣:405mg 鉄:4.2mg 食塩相:3.2g	1人前:1346kcal 卵白:48.7g 脂質:79.1g 食繊維:6.5g 加鈣:352mg 鉄:1.8mg 食塩相:5.7g	1人前:1303kcal 卵白:43.3g 脂質:44.0g 食繊維:5.1g 加鈣:374mg 鉄:3.0mg 食塩相:4.0g	1人前:1156kcal 卵白:34.1g 脂質:30.7g 食繊維:7.7g 加鈣:471mg 鉄:4.2mg 食塩相:4.1g
夕食	ごはん 味噌汁 気仙沼産カツオカツ 焼きうどん 青梗菜のおひたし グレープフルーツルビー 牛乳 オレンジジュース	ごはん マカロニスープ ブリのバター醤油焼き じゃがいものナポリタン炒め 水菜サラダ フルーツ缶(カクテル) 牛乳 オレンジジュース	五目ラーメン ごはん 水餃子の葱だれ 三色ナムル フルーツ(オレンジ) 牛乳 オレンジジュース	♣留学生へ和食でお見送りメニュー♣ 牛肉ちらし寿司 清し汁 茶碗蒸し 白和え 抹茶ケーキ・甘納豆 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 牛焼肉 枝豆サラダ キムチ奴 フルーツ(りんご) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 中華スープ 小松菜と豚肉のたまご炒め 豆昆布の炒り煮 焼売 フルーツ(パイナップル) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 鶏むね肉の黒胡椒焼き 豆腐チャンプルー 野菜サラダ 白玉あずき 牛乳 オレンジジュース
	1人前:1158kcal 卵白:36.7g 脂質:25.7g 食繊維:6.0g 加鈣:372mg 鉄:3.5mg 食塩相:4.0g	1人前:1193kcal 卵白:36.2g 脂質:32.6g 食繊維:8.2g 加鈣:311mg 鉄:3.3mg 食塩相:3.5g	1人前:1023kcal 卵白:37.2g 脂質:26.2g 食繊維:7.4g 加鈣:359mg 鉄:3.2mg 食塩相:9.4g	1人前:1136kcal 卵白:42.4g 脂質:29.7g 食繊維:6.6g 加鈣:419mg 鉄:5.6mg 食塩相:3.2g	1人前:1257kcal 卵白:50.5g 脂質:32.9g 食繊維:4.5g 加鈣:370mg 鉄:4.8mg 食塩相:5.5g	1人前:1333kcal 卵白:49.4g 脂質:42.8g 食繊維:5.7g 加鈣:442mg 鉄:5.3mg 食塩相:4.5g	1人前:1306kcal 卵白:57.4g 脂質:27.1g 食繊維:8.8g 加鈣:448mg 鉄:5.5mg 食塩相:4.5g
日計	1人前:3587kcal 卵白:117.5g 脂質:100.5g 食繊維:19.2g 加鈣:1015mg 鉄:10.6mg 食塩相:13.7g	1人前:4074kcal 卵白:166.5g 脂質:156.2g 食繊維:22.2g 加鈣:1310mg 鉄:18.0mg 食塩相:15.0g	1人前:2115kcal 卵白:78.1g 脂質:57.0g 食繊維:12.4g 加鈣:761mg 鉄:7.3mg 食塩相:13.2g	1人前:3091kcal 卵白:126.2g 脂質:95.6g 食繊維:18.1g 加鈣:1310mg 鉄:12.9mg 食塩相:9.8g	1人前:3661kcal 卵白:142.7g 脂質:139.5g 食繊維:16.7g 加鈣:1288mg 鉄:12.2mg 食塩相:14.9g	1人前:3482kcal 卵白:124.8g 脂質:120.0g 食繊維:20.1g 加鈣:1159mg 鉄:11.5mg 食塩相:12.7g	1人前:3551kcal 卵白:139.2g 脂質:87.5g 食繊維:24.0g 加鈣:1346mg 鉄:15.1mg 食塩相:12.4g

※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。