

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2023年05月29日(月) ~ 2023年06月04日(日)

	5月29日(月)	5月30日(火)	5月31日(水)	6月1日(木)	6月2日(金)	6月3日(土)	6月4日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 豚肉とキャベツの炒め物 ポイルウインナー しらすおろし 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 ジョア 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 スクランブルエッグ & リーズ グラノーラ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 ブリの生姜焼き 大根とちくわの煮物 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 牛肉とじゃが芋の炒め煮 オムレツ サラスパ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ゴーツレド & 黒糖パフ ごはん コンソメスープ 厚切りハム炒め チーズサラダ ヤクルト 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 つくね串 野菜炒め 鮭フレーク 納豆 温泉卵 牛乳 のりつく・ふりかけ
	1人あたり 1133kcal 炭水化物 48.3g 脂質 33.5g 食繊維 7.8g 加糖量 481mg 鉄 5.9mg 食塩相当量 5.0g	1人あたり 1149kcal 炭水化物 45.5g 脂質 41.1g 食繊維 10.7g 加糖量 1049mg 鉄 4.9mg 食塩相当量 4.5g	1人あたり 1295kcal 炭水化物 49.9g 脂質 31.1g 食繊維 7.0g 加糖量 572mg 鉄 6.0mg 食塩相当量 5.0g	1人あたり 1204kcal 炭水化物 52.8g 脂質 37.6g 食繊維 8.1g 加糖量 505mg 鉄 6.5mg 食塩相当量 5.8g	1人あたり 1308kcal 炭水化物 46.9g 脂質 46.9g 食繊維 11.6g 加糖量 619mg 鉄 6.6mg 食塩相当量 4.8g	1人あたり 1021kcal 炭水化物 41.5g 脂質 32.1g 食繊維 6.1g 加糖量 419mg 鉄 4.0mg 食塩相当量 4.9g	1人あたり 1123kcal 炭水化物 43.9g 脂質 34.8g 食繊維 7.1g 加糖量 474mg 鉄 5.4mg 食塩相当量 4.3g
昼食						ネギ塩豚カルピ丼 味噌汁 南瓜のそぼろあん 和風サラダ 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 チキン南蛮 和風スパイター オクラの塩昆布和え 牛乳 オレンジジュース
						1人あたり 1264kcal 炭水化物 43.3g 脂質 42.1g 食繊維 6.2g 加糖量 404mg 鉄 3.8mg 食塩相当量 4.6g	1人あたり 1378kcal 炭水化物 36.8g 脂質 48.7g 食繊維 5.6g 加糖量 334mg 鉄 3.3mg 食塩相当量 5.3g
夕食	ごはん 味噌汁 ささみの揚げ焼き(醤油味) 肉団子と野菜のクリーム煮 南瓜のごま和え ワッフル(ホイップ加ト) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 牛皿 さつま芋レモン煮 胡瓜とキャベツの浅漬け パイン 牛乳 オレンジジュース	味噌チャーシュー麺 ご飯 焼売 ロールケーキ 牛乳 オレンジジュース	ごはん すまし汁 鶏肉の味噌照り焼き コロッケ ひじきと豆のサラダ オレンジ 牛乳 オレンジジュース	ごはん 具沢山味噌汁 たららの磯辺揚げ&はんぺんフライ ツナとごぼうの金平風 菜の花のお浸し プリン 牛乳 オレンジジュース	ソース焼そば ごはん わかめスープ アメリカンドック かりふりのカレー グレープフルーツ(フルーツ) 牛乳 オレンジジュース	オムライス ソリアス 小松菜と魚肉ソースのハンバーグ チキンナゲット ミニたいやき 牛乳 オレンジジュース
	1人あたり 1371kcal 炭水化物 55.0g 脂質 38.4g 食繊維 6.7g 加糖量 482mg 鉄 3.8mg 食塩相当量 4.4g	1人あたり 1201kcal 炭水化物 34.1g 脂質 33.0g 食繊維 6.1g 加糖量 405mg 鉄 3.9mg 食塩相当量 4.9g	1人あたり 1225kcal 炭水化物 44.1g 脂質 31.7g 食繊維 5.2g 加糖量 317mg 鉄 3.2mg 食塩相当量 7.8g	1人あたり 1303kcal 炭水化物 44.9g 脂質 40.0g 食繊維 9.3g 加糖量 374mg 鉄 4.3mg 食塩相当量 5.1g	1人あたり 1357kcal 炭水化物 42.2g 脂質 41.3g 食繊維 6.9g 加糖量 479mg 鉄 3.7mg 食塩相当量 6.1g	1人あたり 1227kcal 炭水化物 35.3g 脂質 39.6g 食繊維 7.4g 加糖量 338mg 鉄 2.8mg 食塩相当量 6.6g	1人あたり 1251kcal 炭水化物 37.9g 脂質 34.3g 食繊維 4.6g 加糖量 359mg 鉄 3.1mg 食塩相当量 5.7g
日計	1人あたり 2504kcal 炭水化物 103.3g 脂質 71.9g 食繊維 14.5g 加糖量 963mg 鉄 9.7mg 食塩相当量 9.5g	1人あたり 2350kcal 炭水化物 79.6g 脂質 74.1g 食繊維 16.8g 加糖量 1454mg 鉄 8.8mg 食塩相当量 9.4g	1人あたり 2520kcal 炭水化物 94.0g 脂質 62.8g 食繊維 12.2g 加糖量 889mg 鉄 9.2mg 食塩相当量 12.8g	1人あたり 2507kcal 炭水化物 97.7g 脂質 77.6g 食繊維 17.4g 加糖量 879mg 鉄 10.8mg 食塩相当量 10.9g	1人あたり 2665kcal 炭水化物 89.1g 脂質 88.2g 食繊維 18.5g 加糖量 1098mg 鉄 10.3mg 食塩相当量 10.9g	1人あたり 3512kcal 炭水化物 120.1g 脂質 113.8g 食繊維 19.7g 加糖量 1161mg 鉄 10.6mg 食塩相当量 16.0g	1人あたり 3752kcal 炭水化物 118.6g 脂質 117.8g 食繊維 17.3g 加糖量 1167mg 鉄 11.8mg 食塩相当量 15.2g