

# 週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2023年06月05日(月)～2023年06月11日(日)

	6月5日(月)	6月6日(火)	6月7日(水)	6月8日(木)	6月9日(金)	6月10日(土)	6月11日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 厚焼きたまご 豚肉ともやしのペッパー炒め ごぼうサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ミニメロンパン&黒糖ロール ごはん ミネストローネ スラッパルエッグ & ミートボール コーンのごまドレ和え 温泉卵 納豆 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 チキンバーグ&ベーコン ケチャップ炒め 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 鶏肉の塩麹焼き 海鮮バターコーン ショア 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 朝カレー マカロニサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	パン ごはん パンプキンスープ チーズオムレツ&ハム レタスサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 ソーセージ&目玉焼き 竹輪とほうれんそうの炒め物 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ
	1168kcal カハク:49.7g 脂質:39.4g 食繊維:8.0g 加鈣:4.66mg 鉄:6.0mg 食塩相:4.1g	1094kcal カハク:42.5g 脂質:47.8g 食繊維:7.1g 加鈣:4.05mg 鉄:4.6mg 食塩相:4.6g	1161kcal カハク:46.4g 脂質:36.9g 食繊維:7.5g 加鈣:4.49mg 鉄:6.0mg 食塩相:4.6g	1143kcal カハク:51.2g 脂質:31.8g 食繊維:6.7g 加鈣:4.24mg 鉄:11.7mg 食塩相:4.5g	1275kcal カハク:44.5g 脂質:41.4g 食繊維:7.6g 加鈣:4.24mg 鉄:5.9mg 食塩相:5.6g	1038kcal カハク:43.5g 脂質:37.8g 食繊維:9.9g 加鈣:4.57mg 鉄:4.6mg 食塩相:4.6g	1098kcal カハク:43.2g 脂質:34.9g 食繊維:6.8g 加鈣:4.99mg 鉄:6.0mg 食塩相:3.8g
昼食			ごはん 清し汁 和風おろしとんかつ ポテトサラダ 小松菜とえのきのお浸し 牛乳 オレンジジュース	ごはん 中華たまごスープ 麻婆豆腐丼 海草サラダ プリン 牛乳 オレンジジュース		ごはん 味噌汁 豚キムチ炒め ツナじゃが フルーツヨーグルト 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 ほっけの塩焼 車麩と野菜の煮物 チキンナゲット 牛乳 オレンジジュース
			1182kcal カハク:32.6g 脂質:34.4g 食繊維:6.1g 加鈣:3.61mg 鉄:3.7mg 食塩相:3.8g	1180kcal カハク:39.8g 脂質:35.4g 食繊維:6.3g 加鈣:4.57mg 鉄:5.1mg 食塩相:4.2g		1118kcal カハク:42.9g 脂質:25.5g 食繊維:10.0g 加鈣:4.40mg 鉄:3.3mg 食塩相:5.0g	1074kcal カハク:41.0g 脂質:23.7g 食繊維:5.0g 加鈣:4.29mg 鉄:2.8mg 食塩相:4.4g
夕食	ロコモコ丼 ソウルフード じゃがバター醤油 豆のごま和えサラダ フルーツ(カブ・りんご) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 韓国風鶏マヨ 味噌汁 中華はるさめ おくらのおろし和え マスカットゼリー 牛乳 オレンジジュース	醤油ラーメン ごはん 水餃子 ごま団子 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 気仙沼産カツオカツ ニラ饅頭 わかめの酢の物 グレープフルーツ 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 さくさくレンコン ファイバーナムル ワッフル(ココア) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 唐揚げ トマトと枝豆のサラダ 花野菜のパペロンチーノ 果物(パイナップル) 牛乳 オレンジジュース	中華丼 味噌汁 イカリングフライ 小松菜の胡麻和え 果物(マンゴー) 牛乳 オレンジジュース
	1176kcal カハク:41.3g 脂質:28.8g 食繊維:11.6g 加鈣:4.25mg 鉄:5.1mg 食塩相:4.5g	1458kcal カハク:39.5g 脂質:56.7g 食繊維:8.3g 加鈣:4.04mg 鉄:8.0mg 食塩相:5.1g	1141kcal カハク:37.6g 脂質:32.1g 食繊維:5.3g 加鈣:2.98mg 鉄:2.8mg 食塩相:8.4g	1209kcal カハク:33.3g 脂質:31.1g 食繊維:5.5g 加鈣:4.31mg 鉄:3.9mg 食塩相:4.2g	1252kcal カハク:47.1g 脂質:34.8g 食繊維:8.2g 加鈣:4.70mg 鉄:5.4mg 食塩相:6.3g	1297kcal カハク:41.0g 脂質:48.6g 食繊維:7.6g 加鈣:4.11mg 鉄:3.6mg 食塩相:3.9g	1110kcal カハク:38.3g 脂質:21.9g 食繊維:8.3g 加鈣:4.95mg 鉄:4.7mg 食塩相:6.0g
日計	2344kcal カハク:91.0g 脂質:68.2g 食繊維:19.6g 加鈣:8.91mg 鉄:11.1mg 食塩相:8.6g	2552kcal カハク:82.0g 脂質:104.5g 食繊維:15.4g 加鈣:8.09mg 鉄:12.6mg 食塩相:9.7g	3484kcal カハク:116.6g 脂質:103.4g 食繊維:18.9g 加鈣:11.08mg 鉄:12.5mg 食塩相:16.8g	3532kcal カハク:124.3g 脂質:98.3g 食繊維:18.5g 加鈣:16.01mg 鉄:20.7mg 食塩相:12.9g	2527kcal カハク:91.6g 脂質:76.2g 食繊維:15.8g 加鈣:8.94mg 鉄:11.3mg 食塩相:11.9g	3453kcal カハク:127.4g 脂質:111.9g 食繊維:27.5g 加鈣:13.08mg 鉄:11.5mg 食塩相:13.4g	3282kcal カハク:122.5g 脂質:80.5g 食繊維:20.1g 加鈣:14.19mg 鉄:13.5mg 食塩相:14.3g

※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。