

# 週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2023年06月12日(月) ~ 2023年06月18日(日)

|    | 6月12日(月)   | 6月13日(火)   | 6月14日(水)  | 6月15日(木)   | 6月16日(金)  | 6月17日(土)  | 6月18日(日)  |
|----|--|--|---|--|---|---|---|
| 朝食 | ごはん<br>味噌汁<br>若鶏の二色巻き<br>鮭フレーク<br>小松菜の味噌マヨ和え<br>納豆<br>温泉卵<br>牛乳<br>のり佃煮・ふりかけ | オレンジデニッシュ&ロールパン<br>ごはん<br>コーンスープ<br>チキンバーグ<br>ハッシュドポテト<br>ハムサラダ<br>納豆<br>牛乳<br>海苔佃煮・ふりかけ | ごはん<br>味噌汁<br>牛肉とごぼうの炒り煮<br>厚焼卵<br>オクラと人参のごまボン酢あえ<br>温泉卵<br>牛乳<br>海苔佃煮・ふりかけ     | ごはん<br>味噌汁<br>鶏肉のチーズ焼き<br>ケチャップ炒め<br>フルーツグラノーラ<br>納豆<br>牛乳<br>海苔佃煮・ふりかけ              | ごはん<br>味噌汁<br>鯖の西京焼き<br>きんぴら肉団子<br>中華和え<br>温泉卵<br>牛乳<br>海苔佃煮・ふりかけ             | クリームパン&黒糖ロール<br>ごはん<br>コンソメ野菜スープ<br>スライスレタ & ベーコン<br>シーザーサラダ<br>納豆<br>牛乳<br>海苔佃煮・ふりかけ | ごはん<br>味噌汁<br>ソーセージステーキ<br>しらすおろし<br>蒸し鶏サラダ<br>納豆<br>牛乳<br>海苔佃煮・ふりかけ            |
|    | 1人前:1181kcal 卵白:26.4g<br>脂質:36.7g 食繊維:6.5g<br>加鈣:487mg 鉄:6.1mg<br>食塩相:4.0g   | 1人前:1015kcal 卵白:35.6g<br>脂質:38.9g 食繊維:7.7g<br>加鈣:317mg 鉄:3.5mg<br>食塩相:4.3g               | 1人前:853kcal 卵白:38.9g<br>脂質:33.1g 食繊維:5.8g<br>加鈣:458mg 鉄:5.0mg<br>食塩相:4.2g       | 1人前:1124kcal 卵白:48.0g<br>脂質:25.6g 食繊維:6.9g<br>加鈣:503mg 鉄:4.2mg<br>食塩相:4.2g           | 1人前:1014kcal 卵白:42.8g<br>脂質:24.7g 食繊維:5.0g<br>加鈣:444mg 鉄:4.5mg<br>食塩相:3.9g    | 1人前:831kcal 卵白:32.9g<br>脂質:38.7g 食繊維:6.7g<br>加鈣:339mg 鉄:3.2mg<br>食塩相:3.9g             | 1人前:982kcal 卵白:41.2g<br>脂質:17.4g 食繊維:6.8g<br>加鈣:431mg 鉄:4.3mg<br>食塩相:4.9g       |
| 昼食 |  |  |   |  |   | ごはん<br>けんちん汁<br>豚ロースの生姜焼き<br>マカロニサラダ<br>いかと胡瓜の中華和え<br>牛乳<br>オレンジジュース                  | ごはん<br>味噌汁<br>鶏肉の照り焼<br>ポテトカレー炒め<br>ほうれん草の和え物<br>牛乳<br>オレンジジュース                 |
|    |  |  |   |  |   | 1人前:1209kcal 卵白:43.1g<br>脂質:37.9g 食繊維:5.4g<br>加鈣:321mg 鉄:2.5mg<br>食塩相:3.9g            | 1人前:1108kcal 卵白:49.4g<br>脂質:24.3g 食繊維:10.1g<br>加鈣:393mg 鉄:3.4mg<br>食塩相:4.0g     |
| 夕食 | 韓国風混ぜご飯<br>わかめスープ<br>ハムカツ<br>野菜サラダ(h)<br>黒ごまプリン<br>牛乳<br>オレンジジュース            | ごはん<br>味噌汁<br>サーモンのポテサラ焼<br>イカとブロッコリーのパエリア<br>ひじきの炒め煮<br>果物(オレンジ)<br>牛乳<br>オレンジジュース      | クリームスパゲティ<br>青じそ御飯<br>ソウルフード<br>かぼちゃコロッケ<br>トマトマリネ<br>クリームブッセ<br>牛乳<br>オレンジジュース | ごはん<br>味噌汁<br>豚肉ときくらげの卵炒め<br>パンプキンサラダ<br>ブロッコリーの明太マヨ和え<br>バナナヨーグルト<br>オレンジジュース<br>牛乳 | にらたまスープ<br>チキンカレー<br>春巻き<br>野菜サラダ<br>ショア<br>牛乳<br>オレンジジュース                    | 三色丼<br>味噌汁<br>菜の花の和え物<br>フルーツみつ豆<br>牛乳<br>オレンジジュース                                    | 回鍋肉<br>中華スープ<br>焼き餃子<br>豆もやしのだんご<br>フルーツ(パイナップル)<br>牛乳                          |
|    | 1人前:1209kcal 卵白:38.8g<br>脂質:31.9g 食繊維:5.3g<br>加鈣:388mg 鉄:3.6mg<br>食塩相:5.8g   | 1人前:1100kcal 卵白:41.1g<br>脂質:21.9g 食繊維:6.1g<br>加鈣:379mg 鉄:3.3mg<br>食塩相:3.7g               | 1人前:1251kcal 卵白:35.3g<br>脂質:41.3g 食繊維:4.1g<br>加鈣:336mg 鉄:1.7mg<br>食塩相:7.9g      | 1人前:2467kcal 卵白:142.8g<br>脂質:121.0g 食繊維:9.5g<br>加鈣:920mg 鉄:15.4mg<br>食塩相:7.6g        | 1人前:1698kcal 卵白:47.8g<br>脂質:65.8g 食繊維:10.4g<br>加鈣:965mg 鉄:3.5mg<br>食塩相:6.9g   | 1人前:1813kcal 卵白:97.6g<br>脂質:72.9g 食繊維:4.9g<br>加鈣:666mg 鉄:10.5mg<br>食塩相:7.2g           | 1人前:866kcal 卵白:32.2g<br>脂質:58.5g 食繊維:6.9g<br>加鈣:341mg 鉄:2.0mg<br>食塩相:4.5g       |
| 日計 | 1人前:2390kcal 卵白:85.2g<br>脂質:68.6g 食繊維:11.8g<br>加鈣:875mg 鉄:9.7mg<br>食塩相:9.9g  | 1人前:2115kcal 卵白:76.7g<br>脂質:60.8g 食繊維:13.8g<br>加鈣:696mg 鉄:6.8mg<br>食塩相:8.1g              | 1人前:2104kcal 卵白:74.2g<br>脂質:74.4g 食繊維:9.9g<br>加鈣:794mg 鉄:6.7mg<br>食塩相:12.1g     | 1人前:3591kcal 卵白:190.8g<br>脂質:146.6g 食繊維:16.4g<br>加鈣:1423mg 鉄:19.6mg<br>食塩相:11.8g     | 1人前:2712kcal 卵白:90.6g<br>脂質:90.5g 食繊維:15.4g<br>加鈣:1409mg 鉄:8.0mg<br>食塩相:10.9g | 1人前:3953kcal 卵白:173.2g<br>脂質:149.5g 食繊維:17.0g<br>加鈣:1326mg 鉄:16.2mg<br>食塩相:15.0g      | 1人前:2956kcal 卵白:122.8g<br>脂質:100.2g 食繊維:23.8g<br>加鈣:1165mg 鉄:9.7mg<br>食塩相:13.3g |

※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。