

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