

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2023年06月19日(月) ~ 2023年06月25日(日)

	6月19日(月)	6月20日(火)	6月21日(水)	6月22日(木)	6月23日(金)	6月24日(土)	6月25日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 オムレツ ツナ野菜炒め ブロッコリーのチーズ和え 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	お好みホットドッグ ごはん コッパ・ブ 枝豆サラダ ピーチフルーチェ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 魚のみりん漬け焼 ハムとチンゲン菜の中華炒め おろしポン酢 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 牛しぐれ煮 ミニオムレツ ポパイとコーンの和え物 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 味噌照りチキン ツナ入りコンソメ煮 ジョア 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	カワウマ&レーズンロール ごはん パンプキンスープ 目玉焼き&チキンナゲット 蒸し鶏と人参の胡麻ドレ和え 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 鶏つくね 厚揚げのチーズのせ わかめの酢の物 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ
	1人分:1135kcal 炭水化物:44.0g 脂質:37.0g 食繊維:8.6g 加糖量:581mg 鉄:6.5mg 食塩相:4.7g	1人分:994kcal 炭水化物:42.2g 脂質:42.4g 食繊維:8.5g 加糖量:397mg 鉄:4.8mg 食塩相:4.7g	1人分:1052kcal 炭水化物:48.1g 脂質:27.7g 食繊維:6.7g 加糖量:465mg 鉄:5.2mg 食塩相:4.6g	1人分:1098kcal 炭水化物:45.5g 脂質:28.7g 食繊維:9.6g 加糖量:533mg 鉄:7.1mg 食塩相:4.0g	1人分:1111kcal 炭水化物:55.6g 脂質:26.7g 食繊維:8.2g 加糖量:647mg 鉄:12.1mg 食塩相:4.7g	1人分:1139kcal 炭水化物:46.3g 脂質:55.7g 食繊維:7.0g 加糖量:361mg 鉄:4.6mg 食塩相:4.5g	1人分:1137kcal 炭水化物:48.1g 脂質:36.1g 食繊維:6.4g 加糖量:597mg 鉄:6.1mg 食塩相:4.4g
昼食							レタとトマトのサラダ ごはん 味噌汁 イカと野菜の辛み炒め アロエヨーグルト 牛乳 オレンジジュース
							1人分:1164kcal 炭水化物:48.8g 脂質:29.2g 食繊維:5.8g 加糖量:437mg 鉄:3.1mg 食塩相:4.7g
夕食	ごはん 味噌汁 牛肉のタネ炒め 大学芋 錦糸和え 抹茶ババロア 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 ハンバーグがーリック醤油 海鮮塩炒め 春雨サラダ フルーツ(バナナ・キウイ) 牛乳 オレンジジュース	焼きうどん わかめ御飯 味噌汁 焼売 どら焼 牛乳 オレンジジュース	カレーライス 白菜のスープ ポテトコロッケ グリーンサラダ マンゴープリン 牛乳 オレンジジュース	ごはん かきたまスープ 魚のタルタル焼き レバニラ炒め 胡瓜の浅漬け フルーツ杏仁 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 白身魚フライ ナポリタン 切干大根の煮物 シュークリーム 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 スパニッシュオムレツ ささみの竜田揚げ 彩りサラダ フルーツ(パイナップル) 牛乳 オレンジジュース
	1人分:1255kcal 炭水化物:43.1g 脂質:29.4g 食繊維:8.0g 加糖量:498mg 鉄:6.3mg 食塩相:3.9g	1人分:1297kcal 炭水化物:42.8g 脂質:39.3g 食繊維:7.2g 加糖量:334mg 鉄:3.4mg 食塩相:4.2g	1人分:1033kcal 炭水化物:38.5g 脂質:23.4g 食繊維:6.8g 加糖量:352mg 鉄:3.7mg 食塩相:7.1g	1人分:1359kcal 炭水化物:35.9g 脂質:43.5g 食繊維:7.6g 加糖量:323mg 鉄:2.6mg 食塩相:5.4g	1人分:1149kcal 炭水化物:39.6g 脂質:32.6g 食繊維:3.6g 加糖量:335mg 鉄:6.4mg 食塩相:3.9g	1人分:1210kcal 炭水化物:35.1g 脂質:32.4g 食繊維:6.2g 加糖量:407mg 鉄:5.0mg 食塩相:3.7g	1人分:1129kcal 炭水化物:36.8g 脂質:33.0g 食繊維:5.2g 加糖量:440mg 鉄:4.0mg 食塩相:4.1g
日計	1人分:2390kcal 炭水化物:87.1g 脂質:66.4g 食繊維:16.6g 加糖量:1079mg 鉄:12.8mg 食塩相:8.6g	1人分:2291kcal 炭水化物:85.0g 脂質:81.7g 食繊維:15.7g 加糖量:731mg 鉄:8.2mg 食塩相:9.0g	1人分:2085kcal 炭水化物:86.6g 脂質:51.1g 食繊維:13.5g 加糖量:817mg 鉄:8.9mg 食塩相:11.7g	1人分:2457kcal 炭水化物:81.4g 脂質:72.2g 食繊維:17.2g 加糖量:856mg 鉄:9.7mg 食塩相:9.4g	1人分:2260kcal 炭水化物:95.2g 脂質:59.3g 食繊維:11.8g 加糖量:982mg 鉄:18.5mg 食塩相:8.6g	1人分:2349kcal 炭水化物:81.4g 脂質:88.1g 食繊維:13.2g 加糖量:768mg 鉄:9.6mg 食塩相:8.2g	1人分:3430kcal 炭水化物:133.7g 脂質:98.3g 食繊維:17.4g 加糖量:1474mg 鉄:13.2mg 食塩相:13.1g

※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。