

# 週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2023年06月26日(月) ~ 2023年07月02日(日)

	6月26日(月)	6月27日(火)	6月28日(水)	6月29日(木)	6月30日(金)	7月1日(土)	7月2日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 鮭の塩焼&甘辛肉団子 オイスターソース炒め 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ホワイトデニッシュ&ロールパン ごはん ココス-7 鶏肉のクリームソース サラダ フルーツグラノーラ 納豆 温泉卵 牛乳 のりつく・ふりかけ	ごはん 水餃子スープ 厚焼き玉子 ジャーマンポテト 小松菜と油揚げのごま和え 納豆 温泉卵 牛乳 のりつく・ふりかけ	ごはん 味噌汁 ソーゼツ ｽｰｷ たまごの中華炒め とろろ芋 納豆 温泉卵 牛乳 のりつく・ふりかけ	ごはん 朝カレー 卵スープ マカロニサラダ ヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 のりつく・ふりかけ	食パン ごはん JOMO野菜のミソドレネ スクランブルエッグ&ベーコン かぼちゃサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のりつく・ふりかけ	ごはん 味噌汁 魚肉ソーゼツ 野菜炒め チキンナゲット(焼き) ポテトサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のりつく・ふりかけ
	1人分 :1059kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:48.9g 脂質 :28.3g 食繊維:6.9g ｶﾙｼｳﾞ :328mg 鉄 :5.9mg 食塩相:4.7g	1人分 :1057kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:45.6g 脂質 :43.0g 食繊維:6.1g ｶﾙｼｳﾞ :416mg 鉄 :4.3mg 食塩相:3.9g	1人分 :1140kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:41.7g 脂質 :34.9g 食繊維:7.9g ｶﾙｼｳﾞ :489mg 鉄 :6.9mg 食塩相:3.2g	1人分 :1097kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:44.7g 脂質 :26.1g 食繊維:7.5g ｶﾙｼｳﾞ :479mg 鉄 :6.3mg 食塩相:4.8g	1人分 :1244kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:45.4g 脂質 :38.2g 食繊維:7.0g ｶﾙｼｳﾞ :460mg 鉄 :5.1mg 食塩相:4.6g	1人分 :1181kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:49.0g 脂質 :40.5g 食繊維:13.4g ｶﾙｼｳﾞ :395mg 鉄 :5.3mg 食塩相:5.2g	1人分 :1196kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:47.5g 脂質 :36.7g 食繊維:8.4g ｶﾙｼｳﾞ :482mg 鉄 :6.0mg 食塩相:4.7g
昼食	焼き鳥丼 味噌汁 ソース焼きそば ねばねば三昧 牛乳 オレンジジュース					ごはん 中華スープ 豚肉とニラもやし炒め 里芋のそぼろあん 果物(マンゴー) 牛乳 オレンジジュース	ごはん コンソメスープ ｷｯﾌﾟｰBBQソース パンネソテー グリーンサラダ 牛乳 オレンジジュース
	1人分 :1212kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:44.1g 脂質 :33.6g 食繊維:5.6g ｶﾙｼｳﾞ :403mg 鉄 :3.5mg 食塩相:6.0g					1人分 :1152kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:46.3g 脂質 :25.9g 食繊維:6.2g ｶﾙｼｳﾞ :311mg 鉄 :3.7mg 食塩相:5.2g	1人分 :1163kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:40.5g 脂質 :30.6g 食繊維:5.2g ｶﾙｼｳﾞ :301mg 鉄 :3.5mg 食塩相:4.1g
夕食	ごはん すまし汁 豚肉の味噌漬焼 かぼちゃ&ちくわの天ぷら トマトのマリネ 白玉きなこ黒蜜 牛乳 オレンジジュース	ガパオライス 春雨スープ れんこんチップサラダ イカのガーリック炒め グレープフルーツ(フルーツ) 牛乳 オレンジジュース	冷やし中華 ゆかり御飯 しそ餃子 豆のごま和えサラダ パンナコッタ 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 鶏肉のﾊﾝｼﾞｯｼﾞ焼き 明太マヨペンネ 菜の花のお浸し フルーツ(オレンジ) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 魚の味噌マヨ焼き 茶碗蒸し キムチもやし カステラ 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 チーズ包みメンチカツ そうめんチャンプルー なすのポン酢おろし ピーチゼリー 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 牛肉の柳川風煮 さつま芋の甘煮 れんこんサラダ フルーツ(パイナップル) 牛乳 オレンジジュース
	1人分 :1256kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:43.6g 脂質 :32.7g 食繊維:6.3g ｶﾙｼｳﾞ :314mg 鉄 :3.7mg 食塩相:3.8g	1人分 :1243kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:39.9g 脂質 :37.7g 食繊維:6.9g ｶﾙｼｳﾞ :383mg 鉄 :3.4mg 食塩相:4.3g	1人分 :1072kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:39.3g 脂質 :26.0g 食繊維:6.9g ｶﾙｼｳﾞ :495mg 鉄 :10.2mg 食塩相:4.3g	1人分 :1204kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:44.5g 脂質 :29.7g 食繊維:6.3g ｶﾙｼｳﾞ :410mg 鉄 :4.1mg 食塩相:4.2g	1人分 :1159kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:45.6g 脂質 :30.9g 食繊維:4.1g ｶﾙｼｳﾞ :395mg 鉄 :3.3mg 食塩相:4.3g	1人分 :1354kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:37.4g 脂質 :41.9g 食繊維:7.3g ｶﾙｼｳﾞ :459mg 鉄 :4.1mg 食塩相:5.7g	1人分 :1309kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:45.5g 脂質 :31.8g 食繊維:8.6g ｶﾙｼｳﾞ :453mg 鉄 :6.3mg 食塩相:5.2g
日計	1人分 :3527kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:136.6g 脂質 :94.6g 食繊維:18.8g ｶﾙｼｳﾞ :1045mg 鉄 :13.1mg 食塩相:14.4g	1人分 :2300kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:85.5g 脂質 :80.7g 食繊維:13.0g ｶﾙｼｳﾞ :799mg 鉄 :7.7mg 食塩相:8.1g	1人分 :2212kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:81.0g 脂質 :60.9g 食繊維:14.8g ｶﾙｼｳﾞ :984mg 鉄 :17.1mg 食塩相:7.5g	1人分 :2301kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:89.2g 脂質 :55.8g 食繊維:13.8g ｶﾙｼｳﾞ :889mg 鉄 :10.4mg 食塩相:9.0g	1人分 :2403kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:91.0g 脂質 :69.1g 食繊維:11.1g ｶﾙｼｳﾞ :855mg 鉄 :8.4mg 食塩相:8.9g	1人分 :3687kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:132.7g 脂質 :108.3g 食繊維:26.9g ｶﾙｼｳﾞ :1165mg 鉄 :13.1mg 食塩相:16.1g	1人分 :3668kcal ｶﾞﾊﾞｸﾞ:133.5g 脂質 :99.1g 食繊維:22.2g ｶﾙｼｳﾞ :1236mg 鉄 :15.8mg 食塩相:14.1g

※仕入れの状況により、料金・食材が変更になる場合がございます。