

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2023年07月03日(月)～2023年07月09日(日)

	7月3日(月)	7月4日(火)	7月5日(水)	7月6日(木)	7月7日(金)	7月8日(土)	7月9日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 オムレツ 豚肉のバーベキュー炒め 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	チーズバーガー ごはん コッパブ 鶏肉と野菜のトマト煮 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 ハムエッグ もやしのペッパーいため 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 ミートボール 肉じゃが 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 親子煮 ごぼうサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごまロールパン&メロンパン ごはん コーンスープ 鶏の照り焼 サラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 鮭の塩焼 厚切りハム野菜ソテー 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ
	1食分:1105kcal 水分:141.9g 脂質:30.2g 食塩相当量:5.9g 加糖量:461mg 鉄:5.7mg 食塩相当量:3.4g	1食分:978kcal 水分:141.9g 脂質:41.1g 食塩相当量:6.7g 加糖量:455mg 鉄:4.8mg 食塩相当量:5.2g	1食分:1049kcal 水分:141.5g 脂質:29.0g 食塩相当量:6.9g 加糖量:524mg 鉄:6.0mg 食塩相当量:4.3g	1食分:1123kcal 水分:148.9g 脂質:36.3g 食塩相当量:10.5g 加糖量:459mg 鉄:6.2mg 食塩相当量:5.4g	1食分:1182kcal 水分:148.3g 脂質:40.3g 食塩相当量:8.5g 加糖量:451mg 鉄:6.0mg 食塩相当量:4.3g	1食分:961kcal 水分:143.5g 脂質:39.5g 食塩相当量:7.5g 加糖量:392mg 鉄:4.5mg 食塩相当量:3.6g	1食分:1070kcal 水分:150.9g 脂質:26.7g 食塩相当量:6.6g 加糖量:428mg 鉄:5.3mg 食塩相当量:4.6g
昼食						ごはん 味噌汁 麻婆豆腐 肉詰めピーマンフライ 枝豆とわかめの和風和え 牛乳 オレンジジュース	ごはん けんちん汁 豚肉の生姜焼き ツナじゃが オクラのおかか醤油和え 牛乳 オレンジジュース
						1食分:1124kcal 水分:145.7g 脂質:38.8g 食塩相当量:9.1g 加糖量:512mg 鉄:5.9mg 食塩相当量:5.4g	1食分:1145kcal 水分:145.3g 脂質:27.4g 食塩相当量:11.2g 加糖量:414mg 鉄:3.3mg 食塩相当量:3.4g
夕食	味噌汁 鶏肉塩だれ丼 イカチリソース おかか和え フルーツ(カブ・柿) 牛乳 オレンジジュース	☆多量祭りメニュー☆ 焼きおにぎり・そうめん汁 サイコロステーキ・焼き鳥 フランクフルト・たこ焼き ポムピン・きゅうりの一本漬け チョコバナナ・飲み物 (海風寮) 豚丼・味噌汁・ポテトサラダ ねばねば三昧・プリン・牛乳・オレンジジュース	☆多量祭りメニュー☆ 焼きおにぎり・そうめん汁 サイコロステーキ・焼き鳥 フランクフルト・たこ焼き ポムピン・きゅうりの一本漬け チョコバナナ・飲み物 (立志寮) 豚丼・味噌汁・ポテトサラダ ねばねば三昧・プリン・牛乳・オレンジジュース	オムハヤシライス 野菜コンソメスープ 和オムレツフライ アボカドサラダ エクレア 牛乳 オレンジジュース	味噌汁 トンテキ ブロッコリーのペペロンチーノ 冷奴 ♡七夕デザート♡ (沖縄産黒糖&塩ロールケーキ) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 あじの香味野菜のせ チキンのクリーム煮 温野菜サラダ フルーツ(オレンジ) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 メンチカツ ピーマンとこんにゃくの炒め煮 和風サラダ アロエヨーグルト 牛乳 オレンジジュース
	1食分:1136kcal 水分:148.1g 脂質:28.5g 食塩相当量:6.1g 加糖量:457mg 鉄:3.9mg 食塩相当量:4.3g	1食分:1494kcal 水分:144.6g 脂質:68.0g 食塩相当量:6.3g 加糖量:61mg 鉄:3.4mg 食塩相当量:10.3g	1食分:1371kcal 水分:145.7g 脂質:40.3g 食塩相当量:4.5g 加糖量:394mg 鉄:2.9mg 食塩相当量:7.2g	1食分:1470kcal 水分:140.5g 脂質:58.0g 食塩相当量:6.5g 加糖量:345mg 鉄:4.1mg 食塩相当量:5.8g	1食分:849kcal 水分:145.2g 脂質:47.0g 食塩相当量:7.3g 加糖量:454mg 鉄:3.1mg 食塩相当量:4.9g	1食分:1208kcal 水分:144.0g 脂質:34.1g 食塩相当量:7.3g 加糖量:431mg 鉄:3.5mg 食塩相当量:3.8g	1食分:1241kcal 水分:138.6g 脂質:33.8g 食塩相当量:5.3g 加糖量:515mg 鉄:5.0mg 食塩相当量:5.0g
日計	1食分:2192kcal 水分:190.0g 脂質:58.7g 食塩相当量:12.0g 加糖量:918mg 鉄:9.6mg 食塩相当量:7.7g	1食分:2470kcal 水分:186.5g 脂質:109.1g 食塩相当量:13g 加糖量:516mg 鉄:8.2mg 食塩相当量:15.6g	1食分:2420kcal 水分:187.2g 脂質:69.3g 食塩相当量:11.4g 加糖量:918mg 鉄:8.9mg 食塩相当量:11.6g	1食分:2702kcal 水分:189.4g 脂質:94.3g 食塩相当量:17.0g 加糖量:805mg 鉄:10.3mg 食塩相当量:11.2g	1食分:2031kcal 水分:193.5g 脂質:87.3g 食塩相当量:14.1g 加糖量:905mg 鉄:9.1mg 食塩相当量:9.2g	1食分:3416kcal 水分:133.2g 脂質:112.4g 食塩相当量:23.9g 加糖量:1335mg 鉄:13.9mg 食塩相当量:12.8g	1食分:3456kcal 水分:134.8g 脂質:87.9g 食塩相当量:23.1g 加糖量:1357mg 鉄:13.6mg 食塩相当量:12.9g

*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。