

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2023年07月10日(月)～2023年07月16日(日)

	7月10日(月)	7月11日(火)	7月12日(水)	7月13日(木)	7月14日(金)	7月15日(土)	7月16日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 厚焼き玉子 ジャーマンポテト 納豆 温泉卵 牛乳 のりつく・ふりかけ	焼きそばパン ごはん わかめスープ ハンバーグ グリーンサラダ ピーチヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 のりつく・ふりかけ	ごはん 味噌汁 魚の西京焼き もやしと豚のスパイシー炒め 納豆 温泉卵 牛乳 のりつく・ふりかけ	ごはん 味噌汁 鶏の塩こうじ焼き 青菜のボン酢和え 納豆 温泉卵 牛乳 のりつく・ふりかけ	ごはん 味噌汁 トマトオムレツ かぼちゃのバターソテー 鮭フレーク 納豆 温泉卵 牛乳 のりつく・ふりかけ	チョコデニッシュ&黒糖ロール ごはん クリームスープ ウインナー&チキンナゲット ツナサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 ソーゼンステーキ 挽き肉と玉葱の卵とじ 納豆 温泉卵 牛乳 のりつく・ふりかけ
	1食分:1058kcal カハク:43.2g 脂質:28.6g 食繊維:11.0g 加鈣:470mg 鉄:6.4mg 食塩相:4.3g	1食分:1007kcal カハク:43.7g 脂質:36.5g 食繊維:6.6g 加鈣:450mg 鉄:5.0mg 食塩相:5.5g	1食分:1002kcal カハク:46.5g 脂質:24.5g 食繊維:5.7g 加鈣:449mg 鉄:4.9mg 食塩相:3.7g	1食分:1012kcal カハク:46.9g 脂質:24.7g 食繊維:5.9g 加鈣:490mg 鉄:6.0mg 食塩相:3.9g	1食分:761kcal カハク:37.2g 脂質:32.7g 食繊維:6.1g 加鈣:431mg 鉄:4.7mg 食塩相:4.9g	1食分:1082kcal カハク:44.2g 脂質:46.9g 食繊維:7.7g 加鈣:485mg 鉄:4.6mg 食塩相:4.3g	1食分:1077kcal カハク:45.1g 脂質:25.3g 食繊維:6.2g 加鈣:435mg 鉄:5.4mg 食塩相:4.1g
昼食						ごはん 味噌汁 デミグラスハンバーグ コールスローサラダ ブルーベリーヨーグルト 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 豚肉のおろしソース 和風スパソテー 水菜サラダ 牛乳 オレンジジュース
						1食分:1307kcal カハク:40.1g 脂質:44.9g 食繊維:6.2g 加鈣:454mg 鉄:2.8mg 食塩相:3.8g	1食分:1313kcal カハク:47.5g 脂質:42.9g 食繊維:5.5g 加鈣:407mg 鉄:3.3mg 食塩相:4.9g
	7月10日(月)	7月11日(火)	7月12日(水)	7月13日(木)	7月14日(金)	7月15日(土)	7月16日(日)
夕食	ごはん 味噌汁 ゆで豚と野菜の胡麻ダレ キムチ奴 竹輪のチーズフライ マスカットゼリー 牛乳 オレンジジュース	かつカレー 人参とツナのドレッシング和え 果物(メロン) 牛乳 オレンジジュース	とんこつ醤油ラーメン ごはん 小籠包 バナナババロア 牛乳 オレンジジュース	牛カルビ炒め ごはん 中華スープ カクテキ 大豆五目煮 どら焼 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 チキンのコーンマヨ焼 さつまいもきなこと 海草のマリネ 果物(オレンジ) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 白身魚のチリソースかけ たけのことしめじの中華炒め 焼き餃子 フルーツみつ豆 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 肉団子の甘酢あん うずら串フライ 小松菜とえのきのお浸し フルーツ(パイナップル) 牛乳 オレンジジュース
	1食分:1344kcal カハク:50.2g 脂質:40.9g 食繊維:7.2g 加鈣:363mg 鉄:7.5mg 食塩相:4.0g	1食分:1424kcal カハク:40.5g 脂質:48.3g 食繊維:4.9g 加鈣:285mg 鉄:2.6mg 食塩相:6.6g	1食分:1109kcal カハク:44.0g 脂質:26.2g 食繊維:6.3g 加鈣:339mg 鉄:3.1mg 食塩相:7.0g	1食分:1092kcal カハク:41.5g 脂質:54.7g 食繊維:7.2g 加鈣:363mg 鉄:4.9mg 食塩相:6.0g	1食分:1341kcal カハク:48.0g 脂質:48.1g 食繊維:7.2g 加鈣:422mg 鉄:3.9mg 食塩相:3.4g	1食分:1103kcal カハク:36.9g 脂質:22.6g 食繊維:5.9g 加鈣:327mg 鉄:3.2mg 食塩相:4.1g	1食分:1238kcal カハク:36.7g 脂質:37.8g 食繊維:6.1g 加鈣:446mg 鉄:4.9mg 食塩相:4.0g
日計	1食分:2402kcal カハク:93.4g 脂質:69.5g 食繊維:18.2g 加鈣:833mg 鉄:13.9mg 食塩相:8.3g	1食分:2431kcal カハク:84.2g 脂質:84.8g 食繊維:11.5g 加鈣:735mg 鉄:7.6mg 食塩相:12.1g	1食分:2111kcal カハク:90.5g 脂質:50.7g 食繊維:12.0g 加鈣:788mg 鉄:8.0mg 食塩相:10.8g	1食分:2104kcal カハク:88.4g 脂質:79.4g 食繊維:13.1g 加鈣:853mg 鉄:10.9mg 食塩相:9.9g	1食分:2102kcal カハク:85.2g 脂質:80.8g 食繊維:13.3g 加鈣:853mg 鉄:8.6mg 食塩相:8.3g	1食分:3492kcal カハク:121.2g 脂質:114.4g 食繊維:19.8g 加鈣:1266mg 鉄:10.6mg 食塩相:12.2g	1食分:3628kcal カハク:129.3g 脂質:106.0g 食繊維:17.8g 加鈣:1288mg 鉄:13.6mg 食塩相:13.1g

*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。