

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2023年07月24日(月) ~ 2023年07月30日(日)

	7月24日(月)	7月25日(火)	7月26日(水)	7月27日(木)	7月28日(金)	7月29日(土)	7月30日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 ｽﾊﾟﾆｯｼｮﾌﾙｲｯｼﾞ&ﾘｰｾｰｼﾞ ツナと白菜の中華浸し 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	黒糖ロールパン&シナモンロール ごはん ｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ チーズ入りスクランブルエッグ 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 鶏つくね照り焼き ニラ玉もやし 納豆 温泉卵 牛乳 のりつく・ふりかけ	ビーフカレー ツナサラダ ヤクルト 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 鶏肉と野菜の卵とじ ウインナー いちごフルーチェ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	チョコパン&バターロールパン ごはん ｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ オムレツのトマトソースNTT マカロニサラダ ジョア 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 擬製豆腐 春雨とハムのサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ
	11312kcal カハク:37.3g 脂質:26.2g 食繊維:7.5g ｶﾙｼｳﾑ:439mg 鉄:5.3mg 食塩相:4.3g	11990kcal カハク:37.3g 脂質:41.5g 食繊維:5.6g ｶﾙｼｳﾑ:456mg 鉄:3.8mg 食塩相:3.9g	11101kcal カハク:44.8g 脂質:34.3g 食繊維:6.4g ｶﾙｼｳﾑ:452mg 鉄:5.6mg 食塩相:4.1g	11197kcal カハク:40.6g 脂質:36.3g 食繊維:6.9g ｶﾙｼｳﾑ:362mg 鉄:5.0mg 食塩相:3.3g	11162kcal カハク:44.1g 脂質:39.1g 食繊維:7.6g ｶﾙｼｳﾑ:546mg 鉄:5.5mg 食塩相:4.0g	11135kcal カハク:41.1g 脂質:53.3g 食繊維:5.6g ｶﾙｼｳﾑ:666mg 鉄:10.7mg 食塩相:3.7g	11081kcal カハク:37.4g 脂質:31.9g 食繊維:6.7g ｶﾙｼｳﾑ:453mg 鉄:5.1mg 食塩相:2.7g
昼食	ごはん 味噌汁 あじフライ デミソース煮 和風サラダ 牛乳 オレンジジュース	ごはん バジタブルスープ タンドリーチキン ブロッコリーのタルタル和え シュークリーム 牛乳 オレンジジュース	ごはん 中華スープ 夏野菜の酢豚 きくらげの中華和え 杏仁豆腐 牛乳 オレンジジュース	ピビンバ丼 卵スープ 冷奴 黒ごまプリン 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 チーズメンチカツ トマトサラダ ひじきの煮物 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き 揚ワンタン チリソース 枝豆サラダ 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 鶏の唐揚げ ごぼうサラダ ｷﾞｬｯｼﾞと大葉の浅漬け 牛乳 オレンジジュース
	11245kcal カハク:46.6g 脂質:33.4g 食繊維:9.2g ｶﾙｼｳﾑ:463mg 鉄:5.9mg 食塩相:5.8g	11030kcal カハク:38.9g 脂質:18.6g 食繊維:6.2g ｶﾙｼｳﾑ:423mg 鉄:3.9mg 食塩相:3.7g	11247kcal カハク:47.4g 脂質:38.4g 食繊維:5.0g ｶﾙｼｳﾑ:520mg 鉄:3.0mg 食塩相:7.2g	11200kcal カハク:46.8g 脂質:35.6g 食繊維:4.3g ｶﾙｼｳﾑ:439mg 鉄:4.9mg 食塩相:4.1g	11062kcal カハク:31.5g 脂質:23.5g 食繊維:5.1g ｶﾙｼｳﾑ:399mg 鉄:3.3mg 食塩相:4.8g	11340kcal カハク:43.2g 脂質:51.0g 食繊維:6.8g ｶﾙｼｳﾑ:424mg 鉄:4.0mg 食塩相:4.1g	11271kcal カハク:38.6g 脂質:49.1g 食繊維:5.1g ｶﾙｼｳﾑ:391mg 鉄:3.1mg 食塩相:4.6g
	7月24日(月)	7月25日(火)	7月26日(水)	7月27日(木)	7月28日(金)	7月29日(土)	7月30日(日)
夕食	ごはん 味噌汁 チンジャオロース ポテトのマスタード炒め 小松菜の梅じゃこあえ カルピスゼリー 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 鮭のポテサラ焼き 切干大根の煮物 チャーシューサラダ 果物(マンゴー&パイナップル) 牛乳 オレンジジュース	ミートスパゲッティ コンソメスープ ごはん 肉詰めピーマンフライ 大根サラダ ベリーヨーグルト 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 魚の照り焼き 豚しゃぶ柚子ポン酢 ポテトピザ焼き 果物(オレンジ) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 牛肉とじゃが芋の旨煮 はんぺんツナマヨチーズ焼 ほうれん草のおひたし 果物(すいか) 牛乳 オレンジジュース	ごはん きのこスープ 和風ハンバーグ ブロッコリーのベベロンソテー 大学いも 青りんごゼリー 牛乳 オレンジジュース	うなぎのひつまぶし丼 すまし汁 里芋のそぼろあん 彩りサラダ 抹茶水ようかん 牛乳 オレンジジュース
	11245kcal カハク:46.6g 脂質:33.4g 食繊維:9.2g ｶﾙｼｳﾑ:463mg 鉄:5.9mg 食塩相:5.8g	11030kcal カハク:38.9g 脂質:18.6g 食繊維:6.2g ｶﾙｼｳﾑ:423mg 鉄:3.9mg 食塩相:3.7g	11247kcal カハク:47.4g 脂質:38.4g 食繊維:5.0g ｶﾙｼｳﾑ:520mg 鉄:3.0mg 食塩相:7.2g	11055kcal カハク:39.3g 脂質:22.1g 食繊維:8.5g ｶﾙｼｳﾑ:429mg 鉄:3.0mg 食塩相:3.5g	11114kcal カハク:43.9g 脂質:24.4g 食繊維:10.3g ｶﾙｼｳﾑ:451mg 鉄:4.8mg 食塩相:4.3g	11251kcal カハク:36.0g 脂質:36.4g 食繊維:5.7g ｶﾙｼｳﾑ:340mg 鉄:3.2mg 食塩相:4.3g	11084kcal カハク:38.6g 脂質:26.0g 食繊維:5.8g ｶﾙｼｳﾑ:395mg 鉄:3.8mg 食塩相:5.0g
日計	11312kcal カハク:37.3g 脂質:107.2g 食繊維:21.7g ｶﾙｼｳﾑ:1293mg 鉄:14.6mg 食塩相:14.7g	11311kcal カハク:36.3g 脂質:101.0g 食繊維:16.6g ｶﾙｼｳﾑ:1221mg 鉄:10.7mg 食塩相:10.5g	11385kcal カハク:130.8g 脂質:140.1g 食繊維:16.1g ｶﾙｼｳﾑ:1298mg 鉄:11.8mg 食塩相:14.7g	11345kcal カハク:126.7g 脂質:94.0g 食繊維:19.7g ｶﾙｼｳﾑ:1227mg 鉄:12.9mg 食塩相:10.9g	11338kcal カハク:119.5g 脂質:87.0g 食繊維:23.0g ｶﾙｼｳﾑ:1395mg 鉄:13.6mg 食塩相:13.1g	11326kcal カハク:120.3g 脂質:140.7g 食繊維:18.1g ｶﾙｼｳﾑ:1430mg 鉄:17.9mg 食塩相:12.1g	11344kcal カハク:114.6g 脂質:107.0g 食繊維:17.6g ｶﾙｼｳﾑ:1239mg 鉄:12.0mg 食塩相:12.3g

※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。