

# 週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2023年08月21日(月) ~ 2023年08月27日(日)

	8月21日(月)	8月22日(火)	8月23日(水)	8月24日(木)	8月25日(金)	8月26日(土)	8月27日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 チーズオムレツ ベーコンサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のりつく・ふりかけ	パン ごはん 野菜コンソメスープ ウインナー&スクランブルエッグ ポテトサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 若鶏の二色巻き&卵焼き ブロッコリーのマスタード和え 納豆 温泉卵 牛乳 のりつく・ふりかけ	ごはん 味噌汁 ミートボールのトマト煮 蒸し鶏サラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 鶏のごまみそ焼き 小松菜とツナの中華和え 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	食パン ごはん パンプキンスープ ミニハンバーグ 大根サラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 親子煮 もやしの和え物 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ
	1人分:1078kcal 炭水化物:39.7g 脂質:32.9g 食繊維:6.1g 加鈣量:535mg 鉄:5.4mg 食塩相:4.1g	1人分:1015kcal 炭水化物:40.7g 脂質:49.8g 食繊維:6.7g 加鈣量:409mg 鉄:4.6mg 食塩相:4.8g	1人分:1166kcal 炭水化物:47.6g 脂質:39.1g 食繊維:8.0g 加鈣量:473mg 鉄:6.3mg 食塩相:3.9g	1人分:726kcal 炭水化物:39.7g 脂質:33.8g 食繊維:7.1g 加鈣量:439mg 鉄:4.8mg 食塩相:4.4g	1人分:1092kcal 炭水化物:48.2g 脂質:30.5g 食繊維:6.7g 加鈣量:548mg 鉄:6.2mg 食塩相:3.7g	1人分:942kcal 炭水化物:39.8g 脂質:36.8g 食繊維:10.5g 加鈣量:378mg 鉄:4.7mg 食塩相:4.6g	1人分:1120kcal 炭水化物:48.6g 脂質:31.1g 食繊維:7.6g 加鈣量:446mg 鉄:5.9mg 食塩相:4.2g
昼食						ごはん 味噌汁 ほっけの塩焼き 南瓜のそぼろあん チキンナゲット 牛乳 オレンジジュース	ごはん わかめスープ 牛肉の五目炒め ごぼうサラダ 揚げ出し豆腐 牛乳 オレンジジュース
						1人分:1108kcal 炭水化物:44.2g 脂質:24.6g 食繊維:5.8g 加鈣量:394mg 鉄:3.2mg 食塩相:4.3g	1人分:1122kcal 炭水化物:41.2g 脂質:30.1g 食繊維:7.3g 加鈣量:406mg 鉄:5.5mg 食塩相:5.0g
	8月21日(月)	8月22日(火)	8月23日(水)	8月24日(木)	8月25日(金)	8月26日(土)	8月27日(日)
夕食	ハヤシライス ワントンスープ ハムカツ 青梗菜のおひたし 牛乳ケーキ 牛乳 オレンジジュース	ごはん クラムチャウダー 魚のタルタル焼き ささみの梅しそ揚げ 水菜とトマトのごまドレ和え 果物(すいか) 牛乳 オレンジジュース	とんこつラーメン ごはん 焼売 フルーツ(オレンジ) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 鶏マヨ 枝豆サラダ じゃがいものそぼろ煮 ババロア 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 あじフライ おろし和え 豚しゃぶサラダ フルーツヨーグルト 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 豚の角煮 小松菜の錦糸和え ひじきの炒め煮 グレープフルーツ(フルーツ) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 鯖のごま照り焼き 牛肉入りきんぴら 彩りサラダ たいやき(カスタード) 牛乳 オレンジジュース
	1人分:1375kcal 炭水化物:38.1g 脂質:47.0g 食繊維:5.1g 加鈣量:329mg 鉄:3.4mg 食塩相:6.2g	1人分:1248kcal 炭水化物:44.9g 脂質:42.0g 食繊維:4.4g 加鈣量:406mg 鉄:3.6mg 食塩相:4.9g	1人分:968kcal 炭水化物:38.2g 脂質:25.5g 食繊維:6.4g 加鈣量:359mg 鉄:3.7mg 食塩相:8.0g	1人分:1488kcal 炭水化物:45.6g 脂質:55.8g 食繊維:10.3g 加鈣量:419mg 鉄:3.9mg 食塩相:4.6g	1人分:1232kcal 炭水化物:38.0g 脂質:37.7g 食繊維:5.6g 加鈣量:494mg 鉄:3.2mg 食塩相:4.0g	1人分:1367kcal 炭水化物:41.3g 脂質:55.1g 食繊維:5.7g 加鈣量:437mg 鉄:3.9mg 食塩相:4.6g	1人分:1174kcal 炭水化物:40.5g 脂質:29.6g 食繊維:7.1g 加鈣量:455mg 鉄:4.1mg 食塩相:3.8g
日計	1人分:2453kcal 炭水化物:77.8g 脂質:79.9g 食繊維:11.2g 加鈣量:864mg 鉄:8.8mg 食塩相:10.4g	1人分:2264kcal 炭水化物:85.6g 脂質:91.8g 食繊維:11.1g 加鈣量:815mg 鉄:8.2mg 食塩相:9.7g	1人分:2134kcal 炭水化物:85.8g 脂質:64.6g 食繊維:14.4g 加鈣量:832mg 鉄:10.0mg 食塩相:11.8g	1人分:2214kcal 炭水化物:85.3g 脂質:89.6g 食繊維:17.4g 加鈣量:858mg 鉄:8.7mg 食塩相:9.0g	1人分:2324kcal 炭水化物:86.2g 脂質:68.2g 食繊維:12.3g 加鈣量:1042mg 鉄:9.4mg 食塩相:7.6g	1人分:3415kcal 炭水化物:125.3g 脂質:116.5g 食繊維:22.0g 加鈣量:1209mg 鉄:11.8mg 食塩相:13.5g	1人分:3416kcal 炭水化物:130.3g 脂質:90.8g 食繊維:22.0g 加鈣量:1307mg 鉄:15.5mg 食塩相:13.0g

※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。