

# 週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2023年09月04日(月) ~ 2023年09月10日(日)

	9月4日(月)	9月5日(火)	9月6日(水)	9月7日(木)	9月8日(金)	9月9日(土)	9月10日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 ソーセージステーキ たけのこの華風炒め 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 コンソメスープ グリーンサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 厚焼き玉子&ベーコン 豚肉と根菜の煮物 納豆 温泉卵 牛乳 のりつく・ふりかけ	ごはん 味噌汁 鶏肉の塩麹焼き チーズサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	朝カレー ツナとコーンのごまドレ和え ショア 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	食パン ごはん 卵スープ 鶏肉と野菜のトマト煮 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 塩鮭 ソーセージ野菜炒め 納豆 温泉卵 牛乳 のりつく・ふりかけ
	1食分:1048kcal 炭水化物:43.0g 脂質:24.1g 食繊維:7.7g 加鈣量:443mg 鉄:5.1mg 食塩相:4.3g	1食分:1103kcal 炭水化物:41.4g 脂質:48.9g 食繊維:7.3g 加鈣量:495mg 鉄:5.2mg 食塩相:4.2g	1食分:1083kcal 炭水化物:44.4g 脂質:32.4g 食繊維:6.3g 加鈣量:450mg 鉄:5.7mg 食塩相:3.9g	1食分:1052kcal 炭水化物:48.5g 脂質:27.9g 食繊維:6.2g 加鈣量:503mg 鉄:5.6mg 食塩相:4.7g	1食分:1269kcal 炭水化物:46.1g 脂質:41.9g 食繊維:7.6g 加鈣量:607mg 鉄:11.8mg 食塩相:4.3g	1食分:1084kcal 炭水化物:47.8g 脂質:38.8g 食繊維:13.4g 加鈣量:376mg 鉄:5.0mg 食塩相:4.5g	1食分:1086kcal 炭水化物:50.6g 脂質:31.2g 食繊維:6.8g 加鈣量:481mg 鉄:5.9mg 食塩相:4.0g
昼食						ごはん 肉団子スープ 豚キムチ炒め 冷奴 ナムル 牛乳 オレンジジュース	ごはん コンソメスープ 照り焼きチーズチキン ペンネソテー ひじきの炒め煮 牛乳 オレンジジュース
						1食分:1146kcal 炭水化物:45.6g 脂質:34.5g 食繊維:5.1g 加鈣量:364mg 鉄:3.7mg 食塩相:3.0g	1食分:1193kcal 炭水化物:44.6g 脂質:31.7g 食繊維:5.0g 加鈣量:372mg 鉄:2.9mg 食塩相:4.5g
夕食	牛カルピ丼 スーラースープ イカチリソース ゆかり和え フルーツ(オレンジ) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 サーモンフライ 豚肉とピーマンの味噌炒め ほうれん草のおかか和え 梨(デザート) 牛乳 オレンジジュース	かき揚げうどん わかめ御飯 焼売 蒸し鶏ときゅうりの和え フルーツヨーグルト 牛乳 オレンジジュース	ごはん コッパムソフ ロコモコ丼 アボカドサラダ かぼちゃのマヨ焼き 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 貝だくさん味噌汁 豚肉の味噌漬焼 春雨とザーサイの和え物 イカと青梗菜の中華炒め ロールケーキ(バナナ) 牛乳 オレンジジュース	五目御飯 すまし汁 串カツ レバニラ炒め いんげんの胡麻和え 果物(マンゴー) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 魚の梅かつお焼き 肉じゃがコロッケ 茄子のミートソース 抹茶ババロア 牛乳 オレンジジュース
	1食分:1153kcal 炭水化物:48.9g 脂質:28.1g 食繊維:5.3g 加鈣量:319mg 鉄:4.9mg 食塩相:4.6g	1食分:1118kcal 炭水化物:42.3g 脂質:25.3g 食繊維:6.2g 加鈣量:460mg 鉄:3.8mg 食塩相:3.4g	1食分:1226kcal 炭水化物:40.4g 脂質:37.7g 食繊維:3.7g 加鈣量:417mg 鉄:3.4mg 食塩相:6.2g	1食分:1291kcal 炭水化物:40.8g 脂質:41.4g 食繊維:6.9g 加鈣量:363mg 鉄:2.9mg 食塩相:4.1g	1食分:1368kcal 炭水化物:45.6g 脂質:41.6g 食繊維:5.4g 加鈣量:443mg 鉄:4.0mg 食塩相:6.1g	1食分:1165kcal 炭水化物:38.0g 脂質:32.2g 食繊維:7.0g 加鈣量:356mg 鉄:8.2mg 食塩相:6.3g	1食分:1335kcal 炭水化物:41.8g 脂質:43.5g 食繊維:4.6g 加鈣量:401mg 鉄:3.6mg 食塩相:3.7g
日計	1食分:2201kcal 炭水化物:92.9g 脂質:52.2g 食繊維:13.0g 加鈣量:762mg 鉄:10.0mg 食塩相:8.9g	1食分:2221kcal 炭水化物:83.7g 脂質:74.2g 食繊維:13.5g 加鈣量:955mg 鉄:9.0mg 食塩相:7.6g	1食分:2309kcal 炭水化物:84.8g 脂質:70.1g 食繊維:10.0g 加鈣量:867mg 鉄:9.1mg 食塩相:10.2g	1食分:2343kcal 炭水化物:89.3g 脂質:69.3g 食繊維:13.1g 加鈣量:866mg 鉄:8.5mg 食塩相:8.9g	1食分:2637kcal 炭水化物:91.7g 脂質:83.5g 食繊維:13.0g 加鈣量:1050mg 鉄:15.8mg 食塩相:10.4g	1食分:3395kcal 炭水化物:131.4g 脂質:105.5g 食繊維:25.5g 加鈣量:1096mg 鉄:16.9mg 食塩相:13.8g	1食分:3614kcal 炭水化物:137.0g 脂質:106.4g 食繊維:16.4g 加鈣量:1254mg 鉄:12.4mg 食塩相:12.2g

\*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。