

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2023年09月11日(月)～2023年09月17日(日)

	9月11日(月)	9月12日(火)	9月13日(水)	9月14日(木)	9月15日(金)	9月16日(土)	9月17日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 鶏つくね照り焼き ビーフンの五目炒め 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ミニメロンパン&クロワッサン ごはん パンプキンスープ スクランブルエッグ&ベーコン ハムサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 3種のチーズハンバーグ マカロニソテー チョコクリスピー 温泉卵 納豆 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 牛肉ともやしのネギ塩炒め 里芋の煮っころがし 温泉卵 納豆 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん ミートボールのトマトスープ 鶏肉の照り焼き 春雨サラダ 温泉卵 納豆 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	黒糖ロール&ホワイトデニッシュ ごはん コンソメ野菜スープ 目玉焼き&ウインナー ちくわときゅうりの辛子マヨネーズ 納豆 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 きんぴら肉団子 蒸し鶏サラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ
	1人あたり1162kcal カロリ46.1g 脂質35.1g 食繊維6.2g 加糖量440mg 鉄5.3mg 食塩相当量4.8g	1人あたり1058kcal カロリ39.0g 脂質49.0g 食繊維7.0g 加糖量377mg 鉄4.6mg 食塩相当量4.3g	1人あたり1262kcal カロリ50.0g 脂質31.9g 食繊維12.6g 加糖量567mg 鉄6.4mg 食塩相当量5.7g	1人あたり1282kcal カロリ46.5g 脂質47.1g 食繊維8.9g 加糖量443mg 鉄7.0mg 食塩相当量3.7g	1人あたり1167kcal カロリ50.0g 脂質34.4g 食繊維7.3g 加糖量356mg 鉄5.5mg 食塩相当量3.8g	1人あたり974kcal カロリ35.3g 脂質37.7g 食繊維6.8g 加糖量366mg 鉄3.6mg 食塩相当量4.2g	1人あたり1108kcal カロリ47.9g 脂質32.2g 食繊維8.3g 加糖量534mg 鉄6.7mg 食塩相当量4.1g
昼食						肉ごぼう丼 味噌汁 レンコンのピリ辛炒め ポン酢和え どら焼 牛乳 オレンジジュース	ごはん 中華スープ チキンチーズカツ いかとオクラの酢の物 切干大根の煮物 牛乳 オレンジジュース
						1人あたり1336kcal カロリ38.9g 脂質48.5g 食繊維9.5g 加糖量469mg 鉄4.8mg 食塩相当量5.3g	1人あたり1128kcal カロリ43.0g 脂質25.5g 食繊維6.1g 加糖量396mg 鉄3.3mg 食塩相当量3.4g
	9月11日(月)	9月12日(火)	9月13日(水)	9月14日(木)	9月15日(金)	9月16日(土)	9月17日(日)
夕食	ごはん 味噌汁 ザンギ 厚揚げと白滝煮 マカロニサラダ マスカットゼリー 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 鯖の味噌漬け焼 バター醤油パスタ 水餃子の葱だれ フルーツ(バナナ・りんご) 牛乳 オレンジジュース	長崎ちゃんぽん ごはん ささみスティック フルーツ(パイナップル) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 麻婆豆腐 ニラ玉炒め 枝豆サラダ いちごブルーチェ 牛乳 オレンジジュース	ごはん すまし汁 豚ロースの生姜焼 イカリングフライ キャベツの胡麻和え エクレア 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 魚のマヨネーズ焼 ブロッコリーのチーズ和え チキンナゲット ジョア 牛乳 オレンジジュース	親子丼 そうめん汁 さつまいもチップス ごぼうサラダ グレープフルーツ(フルーツ) 牛乳 オレンジジュース
	1人あたり1380kcal カロリ47.2g 脂質46.2g 食繊維9.5g 加糖量526mg 鉄8.6mg 食塩相当量4.4g	1人あたり1344kcal カロリ41.7g 脂質42.1g 食繊維6.0g 加糖量453mg 鉄4.3mg 食塩相当量6.1g	1人あたり1086kcal カロリ44.3g 脂質30.4g 食繊維5.6g 加糖量329mg 鉄2.3mg 食塩相当量5.5g	1人あたり1270kcal カロリ45.6g 脂質40.6g 食繊維8.9g 加糖量580mg 鉄6.0mg 食塩相当量5.0g	1人あたり1330kcal カロリ48.5g 脂質48.3g 食繊維4.1g 加糖量365mg 鉄3.2mg 食塩相当量4.6g	1人あたり1260kcal カロリ52.4g 脂質39.0g 食繊維5.9g 加糖量668mg 鉄9.8mg 食塩相当量4.4g	1人あたり1227kcal カロリ40.3g 脂質40.9g 食繊維5.9g 加糖量353mg 鉄3.6mg 食塩相当量5.4g
日計	1人あたり2542kcal カロリ93.3g 脂質81.3g 食繊維15.7g 加糖量966mg 鉄13.9mg 食塩相当量9.2g	1人あたり2402kcal カロリ80.7g 脂質91.1g 食繊維13.0g 加糖量830mg 鉄8.9mg 食塩相当量10.4g	1人あたり2348kcal カロリ94.3g 脂質62.3g 食繊維18.2g 加糖量896mg 鉄8.7mg 食塩相当量11.2g	1人あたり2552kcal カロリ92.1g 脂質87.7g 食繊維17.8g 加糖量1023mg 鉄13.0mg 食塩相当量8.7g	1人あたり2497kcal カロリ98.5g 脂質82.7g 食繊維11.4g 加糖量721mg 鉄8.7mg 食塩相当量8.4g	1人あたり3570kcal カロリ126.6g 脂質125.2g 食繊維22.2g 加糖量1503mg 鉄18.2mg 食塩相当量13.9g	1人あたり3463kcal カロリ131.2g 脂質98.6g 食繊維20.3g 加糖量1283mg 鉄13.6mg 食塩相当量12.9g

※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。