

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2023年09月18日(月) ~ 2023年09月24日(日)

	9月18日(月)	9月19日(火)	9月20日(水)	9月21日(木)	9月22日(金)	9月23日(土)	9月24日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 鶏肉と大根の煮物 チンゲン菜の中華和え 納豆 温泉卵 牛乳 のりの佃煮・ふりかけ	ミソワス&マール ごはん 野菜スープ チーズスクランブル&ハム もやしのペッパーソテー 納豆 温泉卵 牛乳 のりの佃煮・ふりかけ	ごはん 朝カレー ベーコンサラダ ストロベリーヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 のりの佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 鱈のみりん醤油焼き 肉野菜炒め とろろ芋 納豆 温泉卵 牛乳 のりの佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 ハッシュドポテト&ウイナー 鶏肉とアスパラの炒め物 納豆 温泉卵 牛乳 のりの佃煮・ふりかけ	バターロール&黒糖ロール ごはん 野菜のミネストローネ グリルチキン コーンサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のりの佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 鮭の塩焼 たまご炒め 納豆 温泉卵 牛乳 のりの佃煮・ふりかけ
	1151kcal 炭水化物:49.2g 脂質:34.2g 食繊維:7.2g 加鈣:515mg 鉄:6.4mg 食塩相:5.0g	910kcal 炭水化物:40.9g 脂質:37.9g 食繊維:6.8g 加鈣:440mg 鉄:4.9mg 食塩相:4.9g	1286kcal 炭水化物:48.0g 脂質:42.6g 食繊維:6.9g 加鈣:425mg 鉄:5.5mg 食塩相:5.7g	1045kcal 炭水化物:46.5g 脂質:26.2g 食繊維:6.9g 加鈣:471mg 鉄:5.0mg 食塩相:4.1g	1318kcal 炭水化物:47.8g 脂質:47.9g 食繊維:8.8g 加鈣:487mg 鉄:6.1mg 食塩相:4.7g	1050kcal 炭水化物:45.5g 脂質:39.2g 食繊維:7.1g 加鈣:342mg 鉄:4.4mg 食塩相:4.9g	1074kcal 炭水化物:52.1g 脂質:29.8g 食繊維:7.1g 加鈣:513mg 鉄:6.9mg 食塩相:4.4g
昼食	いなり寿司 ごはん 味噌汁 カレイのタルタルソース マカロニのトマト煮 オクラの生姜醤油和え 牛乳 オレンジジュース					ごはん 味噌汁 ホキの味噌マヨネーズ焼き 焼きそば オニオンサラダ 牛乳 オレンジジュース	
	878kcal 炭水化物:35.3g 脂質:26.9g 食繊維:5.9g 加鈣:384mg 鉄:2.1mg 食塩相:4.3g					1154kcal 炭水化物:39.8g 脂質:28.9g 食繊維:5.7g 加鈣:409mg 鉄:3.3mg 食塩相:4.3g	
夕食	ごはん 味噌汁 煮込みハンバーグ 海草サラダ ほうれん草のごま和え 白玉きなこ 牛乳 オレンジジュース	照りマヨ豚丼 味噌汁 秋野菜の揚げ浸し いかとトマトのマリネ 果物(バナナ) 牛乳 オレンジジュース	ミートスパゲティ ごはん コンソメスープ 大根サラダ ポテトツナマヨ焼き コーヒーゼリー 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 鶏肉のさっぱりおろしソース たこ焼き ブロッコリーのほたて風味あん 果物(パイナップル) 牛乳 オレンジジュース	ごはん かきたま汁 ハムカツ 牛肉と春雨のオムレツ炒め 小松菜と厚揚げの和え物 ピーチヨーグルト 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 トンテキ ひじきの煮物 キャベツの塩昆布和え たいやき 牛乳 オレンジジュース	回鍋肉丼 中華スープ ちくわときゅうりの生姜和え 卵の花炒り煮 ごま団子 牛乳 オレンジジュース
	1557kcal 炭水化物:44.6g 脂質:54.8g 食繊維:11.4g 加鈣:430mg 鉄:4.9mg 食塩相:6.8g	1427kcal 炭水化物:43.5g 脂質:58.2g 食繊維:5.7g 加鈣:361mg 鉄:3.2mg 食塩相:5.2g	1301kcal 炭水化物:43.1g 脂質:40.3g 食繊維:9.0g 加鈣:392mg 鉄:2.9mg 食塩相:6.1g	1226kcal 炭水化物:44.2g 脂質:35.9g 食繊維:6.5g 加鈣:404mg 鉄:4.0mg 食塩相:4.2g	1258kcal 炭水化物:38.3g 脂質:38.3g 食繊維:5.7g 加鈣:594mg 鉄:5.1mg 食塩相:4.1g	1206kcal 炭水化物:38.7g 脂質:32.3g 食繊維:4.6g 加鈣:322mg 鉄:3.3mg 食塩相:5.4g	1469kcal 炭水化物:46.5g 脂質:55.8g 食繊維:11.1g 加鈣:360mg 鉄:4.0mg 食塩相:5.2g
日計	3586kcal 炭水化物:129.1g 脂質:115.9g 食繊維:24.5g 加鈣:1329mg 鉄:13.4mg 食塩相:16.1g	2337kcal 炭水化物:84.4g 脂質:96.1g 食繊維:12.5g 加鈣:801mg 鉄:8.1mg 食塩相:10.1g	2587kcal 炭水化物:91.1g 脂質:82.9g 食繊維:15.9g 加鈣:817mg 鉄:8.4mg 食塩相:11.8g	2271kcal 炭水化物:90.7g 脂質:62.1g 食繊維:13.4g 加鈣:875mg 鉄:9.0mg 食塩相:8.3g	2576kcal 炭水化物:86.1g 脂質:86.2g 食繊維:14.5g 加鈣:1081mg 鉄:11.2mg 食塩相:8.8g	3410kcal 炭水化物:124.0g 脂質:100.4g 食繊維:17.4g 加鈣:1073mg 鉄:11.0mg 食塩相:14.6g	2543kcal 炭水化物:98.6g 脂質:85.6g 食繊維:18.2g 加鈣:873mg 鉄:10.9mg 食塩相:9.7g

※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。

