

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2023年10月16日(月)～2023年10月22日(日)

	10月16日(月)	10月17日(火)	10月18日(水)	10月19日(木)	10月20日(金)	10月21日(土)	10月22日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 若鶏の二色巻き 鮭フレーク 小松菜の味噌マヨ和え 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	チョコデニッシュ&もっちりパン ごはん コーンスープ ハッシュドポテト&ウインナー 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 牛肉とごぼうの炒り煮 厚焼卵 オクラと人参のごまポン酢 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 鯖の西京漬け焼き ケチャップ炒め フルーツグラノーラ 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 中華和え ショア 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	クリームパン&ごまロールパン ごはん コンソメ野菜スープ スクランブルエッグ & ベーコン シーザーサラダ 納豆 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 リーゼッツケーキ 蒸し鶏サラダ 納豆 牛乳 のり佃煮・ふりかけ
昼食						ごはん けんちん汁 豚ロースの生姜焼き マカロニサラダ いかと胡瓜の和え物 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼 ポテトカレー炒め 刻みおくらのみそ和え 牛乳 オレンジジュース
						1120kcal 炭水化物31.2g 脂質 37.9g 食繊維7.2g 加鈣 352mg 鉄 3.4mg 食塩相当量3.5g	1069kcal 炭水化物40.1g 脂質 17.9g 食繊維6.3g 加鈣 413mg 鉄 4.2mg 食塩相当量4.5g
						1208kcal 炭水化物43.1g 脂質 37.9g 食繊維5.4g 加鈣 320mg 鉄 2.5mg 食塩相当量3.9g	1100kcal 炭水化物48.4g 脂質 23.8g 食繊維10.8g 加鈣 394mg 鉄 3.3mg 食塩相当量3.5g
夕食	韓国風混ぜご飯 わかめスープ コーンクリームコロッケ 野菜サラダ 黒ごまプリン 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 豚肉ときくらげの卵炒め ひじき煮 ブロッコリーの明太マヨ和え フルーツ(りんご) 牛乳 オレンジジュース	クリームスパゲティ 菜飯ごはん ソウルフード 蒸し鶏と水菜の梅肉和え イカリングフライ グレープフルーツ(フルーツ) 牛乳 オレンジジュース	ハヤシライス 1000野菜のミートローフ 青のりポテト 花野菜のペペロンソテー バナナヨーグルト 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 サーモンのポテサラ焼 春巻き 大根サラダ フルーツ(キウイ・パイン) 牛乳 オレンジジュース	三色丼 味噌汁 ほうれん草の和え物 冷奴 フルーツみつ豆 牛乳 オレンジジュース	ごはん 回鍋肉 中華スープ しそギョーザ 豆もやしのナムル フルーツ(オレンジ) 牛乳
日計	1114kcal 炭水化物37.4g 脂質 33.0g 食繊維5.2g 加鈣 391mg 鉄 3.5mg 食塩相当量5.3g	1248kcal 炭水化物50.0g 脂質 38.7g 食繊維8.4g 加鈣 493mg 鉄 5.3mg 食塩相当量5.1g	1195kcal 炭水化物47.3g 脂質 33.3g 食繊維3.9g 加鈣 350mg 鉄 1.9mg 食塩相当量9.7g	1255kcal 炭水化物40.6g 脂質 36.1g 食繊維9.1g 加鈣 427mg 鉄 4.2mg 食塩相当量7.2g	1212kcal 炭水化物41.3g 脂質 30.9g 食繊維5.9g 加鈣 435mg 鉄 3.8mg 食塩相当量3.4g	1050kcal 炭水化物43.9g 脂質 26.8g 食繊維4.9g 加鈣 458mg 鉄 4.6mg 食塩相当量5.4g	1425kcal 炭水化物40.6g 脂質 62.9g 食繊維7.4g 加鈣 354mg 鉄 3.3mg 食塩相当量5.1g
	1223kcal 炭水化物32.7g 脂質 69.5g 食繊維11.4g 加鈣 864mg 鉄 9.4mg 食塩相当量9.3g	2324kcal 炭水化物89.9g 脂質 85.4g 食繊維14.5g 加鈣 826mg 鉄 9.6mg 食塩相当量9.6g	2047kcal 炭水化物86.1g 脂質 66.4g 食繊維9.7g 加鈣 844mg 鉄 6.9mg 食塩相当量13.8g	2358kcal 炭水化物81.8g 脂質 60.6g 食繊維16.0g 加鈣 863mg 鉄 8.3mg 食塩相当量11.5g	2315kcal 炭水化物85.9g 脂質 60.2g 食繊維14.0g 加鈣 1122mg 鉄 16.2mg 食塩相当量7.1g	3159kcal 炭水化物118.2g 脂質 102.6g 食繊維17.5g 加鈣 1130mg 鉄 10.5mg 食塩相当量12.8g	3494kcal 炭水化物129.1g 脂質 104.0g 食繊維24.5g 加鈣 1161mg 鉄 10.8mg 食塩相当量13.1g

※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。