

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2023年10月23日(月) ~ 2023年10月29日(日)

	10月23日(月)	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)	10月27日(金)	10月28日(土)	10月29日(日)
朝食	朝カレー ほうれん草とハムのバターソテー ヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 のりの佃煮・ふりかけ	メロンパン&ロールパン ごはん 豆乳スープ たまごサラダ&野菜の肉巻き キャベツのごまドレ和え 温泉卵 納豆 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 親子煮 竹輪とわかめの酢の物 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 春雨と挽肉のピリ辛炒め 葱入り卵焼 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 豚すき煮 きくらげの和え物 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース のり佃煮・ふりかけ	パンケーキ&胚芽小麦 ごはん たまごスープ オムレツ 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 ウインナー&目玉焼き ねばねば三昧 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ
	1食 1189kcal 炭水化物 37.9g 脂質 36.2g 食繊維 6.8g 加糖 4.455mg 鉄 8.0mg 食塩相 5.6g	1食 1197kcal 炭水化物 38.7g 脂質 43.7g 食繊維 6.5g 加糖 4.414mg 鉄 4.8mg 食塩相 4.2g	1食 1115kcal 炭水化物 48.8g 脂質 32.7g 食繊維 7.6g 加糖 4.483mg 鉄 6.2mg 食塩相 4.8g	1食 1129kcal 炭水化物 44.4g 脂質 34.0g 食繊維 6.5g 加糖 4.499mg 鉄 5.4mg 食塩相 3.9g	1食 1278kcal 炭水化物 45.7g 脂質 45.1g 食繊維 7.7g 加糖 4.855mg 鉄 6.2mg 食塩相 5.3g	1食 1116kcal 炭水化物 41.5g 脂質 37.0g 食繊維 6.9g 加糖 4.373mg 鉄 5.2mg 食塩相 4.2g	1食 1102kcal 炭水化物 40.3g 脂質 27.8g 食繊維 6.9g 加糖 4.504mg 鉄 5.6mg 食塩相 3.6g
昼食						ごはん 味噌汁 海鮮あんかけ ポテトサラダ ニラ饅頭 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 タンドリーポーク 人参のごまマヨネーズ かぼちゃの含め煮 牛乳 オレンジジュース
						1食 1183kcal 炭水化物 38.4g 脂質 32.7g 食繊維 6.4g 加糖 4.479mg 鉄 4.9mg 食塩相 4.0g	1食 1118kcal 炭水化物 38.7g 脂質 32.7g 食繊維 6.4g 加糖 4.487mg 鉄 3.8mg 食塩相 3.7g
	10月23日(月)	10月24日(火)	10月25日(水)	10月26日(木)	10月27日(金)	10月28日(土)	10月29日(日)
夕食	豚キムチ丼 味噌汁 オクラのおろしじゃこサラダ かぶとホタテのあんかけ ごま団子 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 魚のゆずみそ焼 うずら串フライ ポテトの明太マヨネーズ焼き マンゴープリン 牛乳 オレンジジュース	ごはん 豚汁うどん 揚げ出し豆腐 ブロッコリーのツナ和え フルーツ(バナナ・りんご) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 若鶏の竜田揚げ ごぼうサラダ イカチリソース マスカットゼリー 牛乳 オレンジジュース	牛カルビ焼肉丼 中華スープ 海草サラダ 里芋のそぼろ煮 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 煮込みハンバーグ れんこん金平 蒸し鶏と野菜のホッペ酢和え 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 チキンチーズカツ シーザーサラダ 五目豆 チョコバナニア 牛乳 オレンジジュース
	1食 1181kcal 炭水化物 42.4g 脂質 36.3g 食繊維 8.7g 加糖 4.490mg 鉄 3.4mg 食塩相 4.6g	1食 1174kcal 炭水化物 43.7g 脂質 28.7g 食繊維 9.0g 加糖 4.446mg 鉄 3.3mg 食塩相 3.4g	1食 1122kcal 炭水化物 40.7g 脂質 28.0g 食繊維 8.5g 加糖 4.339mg 鉄 4.6mg 食塩相 7.4g	1食 1248kcal 炭水化物 39.9g 脂質 41.0g 食繊維 9.1g 加糖 4.144mg 鉄 7.1mg 食塩相 4.2g	1食 1219kcal 炭水化物 37.7g 脂質 47.4g 食繊維 5.4g 加糖 4.395mg 鉄 3.9mg 食塩相 4.6g	1食 1261kcal 炭水化物 41.6g 脂質 36.3g 食繊維 9.5g 加糖 4.401mg 鉄 3.0mg 食塩相 4.4g	1食 1311kcal 炭水化物 46.8g 脂質 36.3g 食繊維 6.5g 加糖 4.453mg 鉄 3.3mg 食塩相 3.6g
日計	1食 1188kcal 炭水化物 80.3g 脂質 72.5g 食繊維 15.5g 加糖 9.455mg 鉄 11.4mg 食塩相 10.1g	1食 2151kcal 炭水化物 82.4g 脂質 72.4g 食繊維 15.5g 加糖 8.60mg 鉄 8.1mg 食塩相 7.6g	1食 2237kcal 炭水化物 89.5g 脂質 60.7g 食繊維 16.1g 加糖 8.22mg 鉄 10.8mg 食塩相 12.3g	1食 2377kcal 炭水化物 84.3g 脂質 75.0g 食繊維 15.6g 加糖 9.13mg 鉄 12.5mg 食塩相 8.2g	1食 2497kcal 炭水化物 83.4g 脂質 92.5g 食繊維 13.1g 加糖 8.80mg 鉄 10.1mg 食塩相 9.9g	1食 3360kcal 炭水化物 121.5g 脂質 106.0g 食繊維 22.8g 加糖 12.53mg 鉄 13.1mg 食塩相 12.6g	1食 3556kcal 炭水化物 125.8g 脂質 104.6g 食繊維 20.7g 加糖 14.44mg 鉄 12.7mg 食塩相 10.9g

※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。