

週間メニュー表

ふたば未来学園 アスリート 2023年10月30日(月) ~ 2023年11月05日(日)

	10月30日(月)	10月31日(火)	11月1日(水)	11月2日(木)	11月3日(金)	11月4日(土)	11月5日(日)
朝食	<p>ごはん 味噌汁 海鮮と野菜のバターソテー炒め 甘辛肉団子 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ</p> <p>1食 1076kcal カロリ 45.9g 脂質 :28.6g 食繊維:6.5g 加鈣:429mg 鉄 :6.4mg 食塩相:4.3g</p>	<p>チョコレートニッシュ&ミニフランス ごはん わかめスープ ハムエッグ ジャーマンポテト 納豆 温泉卵 牛乳 のりつく・ふりかけ</p> <p>1食 960kcal カロリ 39.0g 脂質 :41.7g 食繊維:10.1g 加鈣:395mg 鉄 :4.9mg 食塩相:3.9g</p>	<p>ごはん 水餃子スープ さばの塩焼き 蒸し鶏の中華炒め 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ</p> <p>1食 1228kcal カロリ 47.1g 脂質 :45.8g 食繊維:6.0g 加鈣:351mg 鉄 :5.1mg 食塩相:3.7g</p>	<p>ごはん 味噌汁 旬彩焼&ソーセージステーキ きのこことコーンのバターソテー 玄米フレーク 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ</p> <p>1食 1195kcal カロリ 42.3g 脂質 :31.4g 食繊維:7.6g 加鈣:500mg 鉄 :5.0mg 食塩相:3.5g</p>	<p>ごはん 味噌汁 チキンのトマト煮 マカロニサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ</p> <p>1食 1210kcal カロリ 48.0g 脂質 :41.4g 食繊維:6.7g 加鈣:473mg 鉄 :5.6mg 食塩相:4.6g</p>	<p>ホワイトデニッシュ&レースパン ごはん コーンスープ スペイン風オムレツ&ベーコン ごぼうサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ</p> <p>1食 1109kcal カロリ 41.5g 脂質 :55.2g 食繊維:6.3g 加鈣:344mg 鉄 :4.0mg 食塩相:4.6g</p>	<p>ごはん 味噌汁 肉野菜炒め チキンナゲット ひじきの煮付 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ</p> <p>1食 1168kcal カロリ 48.1g 脂質 :36.4g 食繊維:7.3g 加鈣:445mg 鉄 :5.3mg 食塩相:4.5g</p>
昼食					<p>ごはん 味噌汁 気仙沼産カツオカツ ソース焼きそば ほうれん草のおかか和え 牛乳 オレンジジュース</p> <p>1食 1221kcal カロリ 41.4g 脂質 :27.1g 食繊維:6.5g 加鈣:444mg 鉄 :4.3mg 食塩相:7.0g</p>	<p>高菜炒飯 味噌汁 焼き餃子 豚バラ大根 牛乳 オレンジジュース</p> <p>1食 1176kcal カロリ 40.6g 脂質 :44.1g 食繊維:5.4g 加鈣:453mg 鉄 :4.3mg 食塩相:7.7g</p>	<p>ごはん コンソメスープ ミートボールクリームチュー ナポリタン ツナサラダ 牛乳 オレンジジュース</p> <p>1食 1362kcal カロリ 40.2g 脂質 :41.3g 食繊維:9.4g 加鈣:392mg 鉄 :3.3mg 食塩相:7.1g</p>
夕食	<p>ごはん 味噌汁 鶏肉の外南蛮 小松菜とキノコの中華炒め 白菜とゆずの浅漬け ライチゼリー 牛乳 オレンジジュース</p> <p>1食 1308kcal カロリ 43.2g 脂質 :46.6g 食繊維:6.9g 加鈣:474mg 鉄 :4.5mg 食塩相:4.9g</p>	<p>🎃 ハロウィンメニュー 🎃 ごはん・パンキンスープ 豚ロースの香草パン粉焼き カラフルサラダ ピザトースト かぼちゃのチーズ蒸しパン ハロウィンお菓子 牛乳 オレンジジュース</p> <p>1食 1553kcal カロリ 45.5g 脂質 :55.9g 食繊維:7.4g 加鈣:433mg 鉄 :3.4mg 食塩相:4.1g</p>	<p>葱味噌ラーメン ごはん 大根と水菜のサラダ 小籠包 ジョア 牛乳 オレンジジュース</p> <p>1食 1064kcal カロリ 43.9g 脂質 :26.2g 食繊維:5.9g 加鈣:519mg 鉄 :3.8mg 食塩相:10.0g</p>	<p>オムカレー コッパージュ チキンとポテトのガーリック炒め 野菜サラダ フルーツ(りんご) 牛乳 オレンジジュース</p> <p>1食 1296kcal カロリ 36.4g 脂質 :43.5g 食繊維:9.9g 加鈣:335mg 鉄 :2.8mg 食塩相:6.7g</p>	<p>ごはん 春雨中華スープ 酢豚 ゆとろコッパージュの塩炒め レモン和え フルーツ杏仁 牛乳 オレンジジュース</p> <p>1食 1405kcal カロリ 39.6g 脂質 :52.0g 食繊維:6.3g 加鈣:328mg 鉄 :2.7mg 食塩相:3.5g</p>	<p>ごはん 味噌汁 肉豆腐 大学芋 キムチモヤシ グレープフルーツ(フルーツ) 牛乳 オレンジジュース</p> <p>1食 1155kcal カロリ 39.7g 脂質 :24.7g 食繊維:7.8g 加鈣:506mg 鉄 :5.5mg 食塩相:3.9g</p>	<p>ごはん 味噌汁 ほっけの塩焼き ごまマヨ和え 親子とじ フルーツ(オレンジ) 牛乳 オレンジジュース</p> <p>1食 1099kcal カロリ 44.2g 脂質 :26.5g 食繊維:5.7g 加鈣:442mg 鉄 :3.7mg 食塩相:4.6g</p>
日計	<p>1食 2384kcal カロリ 89.1g 脂質 :75.2g 食繊維:13.4g 加鈣:903mg 鉄 :10.9mg 食塩相:9.2g</p>	<p>1食 2513kcal カロリ 84.5g 脂質 :97.6g 食繊維:17.5g 加鈣:828mg 鉄 :8.3mg 食塩相:8.0g</p>	<p>1食 2292kcal カロリ 91.0g 脂質 :72.0g 食繊維:11.9g 加鈣:870mg 鉄 :13.9mg 食塩相:13.7g</p>	<p>1食 2492kcal カロリ 80.7g 脂質 :74.9g 食繊維:17.5g 加鈣:835mg 鉄 :7.8mg 食塩相:10.3g</p>	<p>1食 3836kcal カロリ 129.0g 脂質 :120.5g 食繊維:19.5g 加鈣:1245mg 鉄 :12.6mg 食塩相:15.2g</p>	<p>1食 3440kcal カロリ 121.8g 脂質 :124.0g 食繊維:19.5g 加鈣:1303mg 鉄 :13.8mg 食塩相:16.2g</p>	<p>1食 3629kcal カロリ 132.5g 脂質 :104.2g 食繊維:22.4g 加鈣:1279mg 鉄 :12.3mg 食塩相:16.1g</p>

*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。