

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2023年11月13日(月) ~ 2023年11月19日(日)

	11月13日(月)	11月14日(火)	11月15日(水)	11月16日(木)	11月17日(金)	11月18日(土)	11月19日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 鶏肉の塩麹焼き 蓮根と鶏肉のピリ辛炒め 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ミニ肉まん&メロンパン ごはん コーンスープ ナゲット&ハッシュドポテト 野菜サラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 ハムエッグ ビーフンの五目炒め 玄米フレーク 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 鮭の塩焼き 卵の中華炒め 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 ミートボール&卵焼き 蒸し鶏サラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	チョコパン&バターロール ごはん ソッパーフ 鶏肉と野菜のトマト煮 枝豆サラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 オムレツ&ウインナー 春雨の中華和え 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ
	11/13 1122kcal カハカ 47.5g 脂質 32.9g 食繊維 5.9g 加鈣 416mg 鉄 5.3mg 食塩相 5.5g	11/14 975kcal カハカ 42.0g 脂質 37.4g 食繊維 8.6g 加鈣 364mg 鉄 4.4mg 食塩相 4.5g	11/15 1230kcal カハカ 46.8g 脂質 34.1g 食繊維 6.4g 加鈣 624mg 鉄 5.8mg 食塩相 4.6g	11/16 1043kcal カハカ 49.9g 脂質 27.8g 食繊維 5.9g 加鈣 515mg 鉄 5.6mg 食塩相 3.8g	11/17 1077kcal カハカ 43.7g 脂質 32.6g 食繊維 5.7g 加鈣 513mg 鉄 10.2mg 食塩相 3.7g	11/18 1050kcal カハカ 47.1g 脂質 45.0g 食繊維 12.5g 加鈣 383mg 鉄 5.5mg 食塩相 4.1g	11/19 1196kcal カハカ 42.8g 脂質 39.8g 食繊維 5.5g 加鈣 678mg 鉄 5.6mg 食塩相 4.9g
昼食						ごはん 味噌汁 メンチカツ シーフードマリネ 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 ガリバタチキン マカロニサラダ イカリングフライ 牛乳 オレンジジュース
						11/18 1235kcal カハカ 37.7g 脂質 31.8g 食繊維 3.8g 加鈣 400mg 鉄 4.8mg 食塩相 4.3g	11/19 1188kcal カハカ 43.6g 脂質 35.1g 食繊維 3.7g 加鈣 387mg 鉄 3.7mg 食塩相 4.4g
夕食	カレーライス グリーンサラダ さつまいもチップ フルーツ(パイン・キウイ) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 豚汁 アジフライ 茶碗蒸し 小松菜のごま和え かたど たいやき 牛乳 オレンジジュース	とんこつ醤油ラーメン ごはん 水餃子の葱だれ ザーサイの和え物 バナナ(デザート) 牛乳 オレンジジュース	麻婆豆腐丼 中華スープ 切干大根のソテー 春巻き ストロベリーパバロア 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 ビーフハンバーグ 彩りサラダ ツナじゃが プリンアラモード 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 鯖のグリル カレー風味 豚肉のチャンプルー 水菜サラダ マスカットゼリー 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 牛肉と大豆もやしの韓国風炒め 豆腐の肉味噌かけ わかめサラダ フルーツ(オレンジ) 牛乳 オレンジジュース
	11/13 1349kcal カハカ 40.0g 脂質 41.3g 食繊維 8.6g 加鈣 321mg 鉄 3.1mg 食塩相 5.5g	11/14 1328kcal カハカ 45.2g 脂質 42.5g 食繊維 7.0g 加鈣 535mg 鉄 4.9mg 食塩相 4.2g	11/15 1076kcal カハカ 40.1g 脂質 22.9g 食繊維 5.7g 加鈣 360mg 鉄 3.0mg 食塩相 10.0g	11/16 1226kcal カハカ 39.6g 脂質 45.5g 食繊維 9.5g 加鈣 466mg 鉄 4.9mg 食塩相 4.6g	11/17 1412kcal カハカ 43.6g 脂質 45.0g 食繊維 10.8g 加鈣 382mg 鉄 2.9mg 食塩相 5.4g	11/18 1202kcal カハカ 40.1g 脂質 37.4g 食繊維 7.8g 加鈣 450mg 鉄 8.1mg 食塩相 3.4g	11/19 1360kcal カハカ 48.8g 脂質 47.2g 食繊維 8.3g 加鈣 547mg 鉄 6.4mg 食塩相 6.1g
日計	11/13 2471kcal カハカ 87.5g 脂質 74.2g 食繊維 14.5g 加鈣 737mg 鉄 8.4mg 食塩相 11.0g	11/14 2303kcal カハカ 87.2g 脂質 79.9g 食繊維 15.6g 加鈣 899mg 鉄 9.3mg 食塩相 8.8g	11/15 2306kcal カハカ 86.9g 脂質 57.0g 食繊維 12.1g 加鈣 984mg 鉄 8.8mg 食塩相 14.6g	11/16 2269kcal カハカ 89.5g 脂質 73.3g 食繊維 15.4g 加鈣 981mg 鉄 10.5mg 食塩相 8.3g	11/17 2489kcal カハカ 87.3g 脂質 77.6g 食繊維 16.5g 加鈣 895mg 鉄 13.1mg 食塩相 9.1g	11/18 3487kcal カハカ 124.9g 脂質 114.2g 食繊維 24.1g 加鈣 1233mg 鉄 18.4mg 食塩相 11.9g	11/19 3744kcal カハカ 135.2g 脂質 122.1g 食繊維 17.5g 加鈣 1612mg 鉄 15.7mg 食塩相 15.3g

※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。