

# 週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2023年11月20日(月) ~ 2023年11月26日(日)

	11月20日(月)	11月21日(火)	11月22日(水)	11月23日(木)	11月24日(金)	11月25日(土)	11月26日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 野菜巻き&シューマイ ブロッコリーの味噌マヨ和え 納豆 温泉卵 牛乳 のりつく・ふりかけ	もちりパン&クリームパン ごはん クリームシチュー ウインナー きのこバターソテー 納豆 温泉卵 牛乳 味付け海苔・ふりかけ	ごはん 味噌汁 とろーりチーズハンバーグ スパゲティサラダ チョコクリスピー 納豆 温泉卵 牛乳 味付け海苔・ふりかけ	ごはん 味噌汁 鮭の塩焼き ツナじゃが 納豆 温泉卵 牛乳 味付け海苔・ふりかけ	朝カレー 温野菜サラダ ジョア 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	食パン&チョコデニッシュ ごはん オニオンスープ 厚切りハム炒め たまごサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 味付け海苔・ふりかけ	ごはん 味噌汁 照り焼きチキン 小松菜とたけのこの生姜和え 納豆 温泉卵 牛乳 味付け海苔・ふりかけ
	1食分:1153kcal 炭水化物:39.9g 脂質:41.0g 食繊維:7.6g 加鈣:430mg 鉄:5.1mg 食塩相:3.2g	1食分:1043kcal 炭水化物:40.2g 脂質:43.4g 食繊維:7.5g 加鈣:415mg 鉄:4.7mg 食塩相:4.8g	1食分:1265kcal 炭水化物:45.7g 脂質:37.7g 食繊維:9.6g 加鈣:520mg 鉄:6.1mg 食塩相:4.3g	1食分:1071kcal 炭水化物:48.7g 脂質:27.3g 食繊維:9.1g 加鈣:413mg 鉄:5.1mg 食塩相:3.6g	1食分:1297kcal 炭水化物:47.2g 脂質:41.1g 食繊維:9.2g 加鈣:598mg 鉄:11.9mg 食塩相:5.0g	1食分:1080kcal 炭水化物:42.5g 脂質:48.3g 食繊維:8.8g 加鈣:359mg 鉄:4.4mg 食塩相:5.3g	1食分:1111kcal 炭水化物:46.2g 脂質:31.8g 食繊維:7.2g 加鈣:493mg 鉄:6.0mg 食塩相:3.4g
昼食				ごはん 味噌汁 トンテキ いかのマリネ パプリカと木の葉のパン 牛乳 オレンジジュース		ごはん 味噌汁 鮭の葱味噌焼き 春雨サラダ ドームケーキ 牛乳 オレンジジュース	ごはん 中華スープ 豚キムチ炒め はんぺんチーズフライ グリーンサラダ 牛乳 オレンジジュース
				1食分:1164kcal 炭水化物:41.0g 脂質:36.3g 食繊維:5.3g 加鈣:437mg 鉄:3.9mg 食塩相:5.9g		1食分:1073kcal 炭水化物:41.6g 脂質:19.8g 食繊維:4.0g 加鈣:391mg 鉄:3.2mg 食塩相:3.7g	1食分:1102kcal 炭水化物:39.4g 脂質:30.4g 食繊維:4.5g 加鈣:355mg 鉄:2.9mg 食塩相:4.3g
夕食	ごはん 味噌汁 牛肉のすき焼き かぼちゃのチーズ焼き ひじき煮 グレープフルーツ(フルーツ) 牛乳 オレンジジュース	鶏のひつまぶし風 すまし汁 里芋の柚子味噌かけ にんじんサラダ プリン 牛乳 オレンジジュース	カルボナーラ ごはん ソッパ アメリカンドック レモン和え フルーツ(バナナ・パイ) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 韓国風ピリ辛味噌スープ スタミナ焼肉 ニラ饅頭 チョレギサラダ 果物(マンゴー) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 魚のゆず照り焼き チキングラタン もやしときくらげのナムル 果物(キウイ) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 串かつ チーズごぼうサラダ ニラ玉 アロエヨーグルト 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 和風ハンバーグ イカと野菜の辛み炒め 菜の花のお浸し 和梨ゼリー 牛乳 オレンジジュース
	1食分:1259kcal 炭水化物:42.1g 脂質:42.4g 食繊維:7.9g 加鈣:603mg 鉄:4.6mg 食塩相:4.2g	1食分:1090kcal 炭水化物:40.9g 脂質:29.0g 食繊維:4.2g 加鈣:330mg 鉄:3.7mg 食塩相:6.3g	1食分:1494kcal 炭水化物:47.5g 脂質:57.8g 食繊維:5.1g 加鈣:502mg 鉄:2.4mg 食塩相:7.2g	1食分:1423kcal 炭水化物:39.7g 脂質:55.3g 食繊維:6.4g 加鈣:363mg 鉄:3.7mg 食塩相:3.5g	1食分:1042kcal 炭水化物:41.0g 脂質:19.6g 食繊維:6.3g 加鈣:502mg 鉄:3.1mg 食塩相:4.3g	1食分:1205kcal 炭水化物:39.0g 脂質:33.8g 食繊維:6.1g 加鈣:553mg 鉄:3.6mg 食塩相:4.9g	1食分:1182kcal 炭水化物:41.1g 脂質:33.8g 食繊維:6.2g 加鈣:433mg 鉄:2.9mg 食塩相:4.6g
日計	1食分:2412kcal 炭水化物:82.0g 脂質:83.4g 食繊維:15.5g 加鈣:1033mg 鉄:9.7mg 食塩相:7.4g	1食分:2133kcal 炭水化物:81.1g 脂質:72.4g 食繊維:11.7g 加鈣:745mg 鉄:8.4mg 食塩相:11.0g	1食分:2759kcal 炭水化物:93.2g 脂質:95.5g 食繊維:14.7g 加鈣:1022mg 鉄:8.5mg 食塩相:11.5g	1食分:3658kcal 炭水化物:129.4g 脂質:118.9g 食繊維:20.8g 加鈣:1213mg 鉄:12.7mg 食塩相:12.9g	1食分:2339kcal 炭水化物:88.2g 脂質:60.7g 食繊維:15.5g 加鈣:1100mg 鉄:15.0mg 食塩相:9.2g	1食分:3358kcal 炭水化物:123.1g 脂質:101.9g 食繊維:18.9g 加鈣:1303mg 鉄:11.2mg 食塩相:13.9g	1食分:3395kcal 炭水化物:126.7g 脂質:96.0g 食繊維:17.9g 加鈣:1281mg 鉄:11.8mg 食塩相:12.2g

\*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。