

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2023年11月27日(月) ~ 2023年12月03日(日)

	11月27日(月)	11月28日(火)	11月29日(水)	11月30日(木)	12月1日(金)	12月2日(土)	12月3日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 オムレツ&ベーコン ツナサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ E補料:1129kcal 卵白:43.9g 脂質:38.1g 食繊維:7.2g 加鈣:447mg 鉄:6.1mg 食塩相:4.2g	焼きそばパン ごはん たまごスープ ミニハンバーグ 豆もやしのナムル 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ E補料:979kcal 卵白:41.5g 脂質:39.7g 食繊維:6.8g 加鈣:379mg 鉄:5.0mg 食塩相:5.2g	ごはん 味噌汁 さばの塩麹焼き 蒸し鶏のごまだれかけ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ E補料:1198kcal 卵白:48.9g 脂質:42.9g 食繊維:6.4g 加鈣:486mg 鉄:5.6mg 食塩相:4.0g	ごはん 味噌汁 肉団子&旬彩焼き 白菜のとろみ煮 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ E補料:1092kcal 卵白:41.4g 脂質:32.1g 食繊維:6.2g 加鈣:473mg 鉄:5.8mg 食塩相:4.9g	ごはん 味噌汁 鶏肉の味噌焼き ごぼうサラダ フルーツグラノーラ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ E補料:1314kcal 卵白:51.1g 脂質:40.3g 食繊維:7.3g 加鈣:483mg 鉄:5.9mg 食塩相:5.3g	デニッシュ&黒糖ロール ごはん コーンスープ ハムエッグ コールスローサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ E補料:918kcal 卵白:39.5g 脂質:35.0g 食繊維:6.1g 加鈣:386mg 鉄:4.1mg 食塩相:3.6g	ごはん 味噌汁 厚焼き玉子 鮭フレーク ほうれん草の胡麻和え 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ E補料:1099kcal 卵白:46.5g 脂質:34.2g 食繊維:7.2g 加鈣:576mg 鉄:7.1mg 食塩相:4.2g
昼食					ごはん(150g) 酸辣スープ チンジャオロース みそポテト 果物(マンゴー) 牛乳 オレンジジュース E補料:1251kcal 卵白:41.8g 脂質:32.2g 食繊維:11.3g 加鈣:323mg 鉄:5.0mg 食塩相:4.0g	ごはん 味噌汁 豚肉の胡麻ダレ焼 かまぼことわかめの酢の物 金平ごぼう 牛乳 オレンジジュース E補料:1120kcal 卵白:37.9g 脂質:30.7g 食繊維:3.8g 加鈣:419mg 鉄:3.1mg 食塩相:4.0g	ピリ辛肉味噌丼 けんちん汁 小松菜のﾊﾟｯﾛﾝﾈｰ 漬物(たくあん) 牛乳 オレンジジュース E補料:1071kcal 卵白:39.2g 脂質:36.5g 食繊維:6.0g 加鈣:462mg 鉄:4.6mg 食塩相:4.8g
夕食	ごはん 若鶏の唐揚げ ミニおでん 小松菜のお浸し フルーツ(バナナ・パイナップル) 牛乳 オレンジジュース E補料:1214kcal 卵白:38.5g 脂質:37.8g 食繊維:4.4g 加鈣:365mg 鉄:3.7mg 食塩相:2.8g	ブルコギ丼 味噌汁 豆腐のそぼろあんかけ レタスの韓国のに和え 杏仁豆腐 牛乳 オレンジジュース E補料:1287kcal 卵白:45.1g 脂質:54.4g 食繊維:6.7g 加鈣:529mg 鉄:5.9mg 食塩相:5.1g	月見わかめうどん いなり寿司 枝豆の白和え フルーツ(リンゴ・ブルーベリー) 牛乳 オレンジジュース E補料:1055kcal 卵白:39.0g 脂質:31.1g 食繊維:7.1g 加鈣:412mg 鉄:3.6mg 食塩相:10.3g	かつカレー 彩りサラダ じゃがバター醤油 いちごクレープ 牛乳 オレンジジュース E補料:1365kcal 卵白:40.9g 脂質:50.2g 食繊維:9.4g 加鈣:296mg 鉄:3.0mg 食塩相:5.9g	ごはん 味噌汁 白身魚のめんたい㊦焼き 焼き餃子 胡瓜と若布の梅肉和え いちごフルーチェ 牛乳 オレンジジュース E補料:1245kcal 卵白:41.4g 脂質:40.8g 食繊維:4.4g 加鈣:427mg 鉄:3.4mg 食塩相:4.8g	ごはん 中華スープ チキンのパン粉焼 焼きそば 温野菜サラダ ジョア 牛乳 オレンジジュース E補料:1348kcal 卵白:49.0g 脂質:41.7g 食繊維:6.9g 加鈣:571mg 鉄:9.8mg 食塩相:3.7g	ごはん 味噌汁 ホッケの塩焼 いかと野菜のねぎ塩炒め ささみの梅しそ揚げ シュークリーム 牛乳 オレンジジュース E補料:1122kcal 卵白:43.7g 脂質:31.1g 食繊維:3.8g 加鈣:379mg 鉄:4.2mg 食塩相:4.0g
日計	E補料:2343kcal 卵白:82.0g 脂質:75.9g 食繊維:11.6g 加鈣:812mg 鉄:9.8mg 食塩相:7.0g	E補料:2276kcal 卵白:86.6g 脂質:94.1g 食繊維:13.5g 加鈣:908mg 鉄:10.9mg 食塩相:10.3g	E補料:2253kcal 卵白:88.9g 脂質:74.0g 食繊維:13.5g 加鈣:898mg 鉄:9.2mg 食塩相:14.4g	E補料:2457kcal 卵白:82.3g 脂質:82.3g 食繊維:15.6g 加鈣:769mg 鉄:8.8mg 食塩相:10.9g	E補料:3810kcal 卵白:134.3g 脂質:113.3g 食繊維:23.0g 加鈣:1233mg 鉄:14.3mg 食塩相:14.2g	E補料:3386kcal 卵白:126.4g 脂質:107.4g 食繊維:16.8g 加鈣:1376mg 鉄:17.0mg 食塩相:11.4g	E補料:3292kcal 卵白:129.4g 脂質:101.8g 食繊維:17.0g 加鈣:1417mg 鉄:15.9mg 食塩相:12.9g

※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。