週 間 メニュー 表

ふたば未来学園　　アスリート　　2023年12月04日（月）～ 2023年12月10日（日）

	12月4日(月)	12月5日(火)	12月6日(水)	12月7日(木)	12月8日(金)	12月9日(土)	12月10日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 鶏つくね照り焼き 春雨中華サラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ミルクパン&チョコパン ごはん パンプキンスープ ｽｸﾗﾝﾌﾞﾙｴｯｸﾞ＆ハム ほうれん草のバター醤油炒め 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 牛肉の五目炒め ねばねば三昧 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	朝カレー ウインナーとアスパラの炒め物 ヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 ソーセージステーキ ケチャップ炒め 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	チョコデニッシュ&胚芽ロール ごはん ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ 照り焼きハンバーグ たまごサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 厚焼き玉子&ミートボール 白菜とツナのコンソメ煮 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1131kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:43.0g 脂質 :33.5g 食繊維:5.8g ｶﾙｼｳﾑ:416mg 鉄 :5.1mg 食塩相:4.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1005kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:40.5g 脂質 :39.2g 食繊維:7.1g ｶﾙｼｳﾑ:361mg 鉄 :4.4mg 食塩相:4.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1080kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:47.0g 脂質 :27.2g 食繊維:8.3g ｶﾙｼｳﾑ:451mg 鉄 :6.3mg 食塩相:5.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1210kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:46.0g 脂質 :39.7g 食繊維:7.3g ｶﾙｼｳﾑ:473mg 鉄 :8.7mg 食塩相:5.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1064kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:43.4g 脂質 :25.8g 食繊維:6.6g ｶﾙｼｳﾑ:475mg 鉄 :5.3mg 食塩相:3.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1106kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:44.5g 脂質 :42.7g 食繊維:10.4g ｶﾙｼｳﾑ:400mg 鉄 :4.8mg 食塩相:4.8g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1092kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:44.3g 脂質 :31.4g 食繊維:6.8g ｶﾙｼｳﾑ:506mg 鉄 :6.2mg 食塩相:4.1g
昼食						鶏肉のネギ塩炒め丼 味噌汁 海鮮あんかけ豆腐 竹輪と胡瓜の酢の物 牛乳 オレンジジュース	ハヤシライス わかめスープ 焼きチキンナゲット グリーンサラダ 牛乳 オレンジジュース
						ｴﾈﾙｷﾞｰ:610kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:39.0g 脂質 :29.0g 食繊維:3.1g ｶﾙｼｳﾑ:395mg 鉄 :3.1mg 食塩相:5.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1219kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:44.0g 脂質 :34.0g 食繊維:5.6g ｶﾙｼｳﾑ:397mg 鉄 :4.4mg 食塩相:6.9g
夕食	ごはん きのこスープ ポークステーキ ベーコンポテト焼き 海藻サラダ フルーツ（キウイ） 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 さばの味噌煮 コーンクリームコロッケ 蒸し鶏とキャベツのｷﾑﾁ和え フルーツヨーグルト 牛乳 オレンジジュース	肉にらラーメン ごはん 水菜の和風サラダ 焼売 フルーツ(ｵﾚﾝｼﾞ・ﾊﾟｲﾝ) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 中華スープ 八宝菜 かぼちゃの含め煮 大根の浅漬け ごま団子 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 鮭のコーンマヨ焼き 大豆五目煮 ハンペンチーズフライ フルーツ（バナナ） 牛乳 オレンジジュース	ごはん 卵スープ チキンチーズカツ リヨネーズポテト ｷﾉｺとﾎｳﾚﾝ草の和え物 果物(マンゴー) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 ゆで豚と野菜のごまだれかけ 金平れんこん 塩昆布和え ピーチゼリー 牛乳 オレンジジュース
	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1269kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:41.6g 脂質 :36.6g 食繊維:12.2g ｶﾙｼｳﾑ:359mg 鉄 :3.8mg 食塩相:4.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1277kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:41.9g 脂質 :40.4g 食繊維:4.8g ｶﾙｼｳﾑ:499mg 鉄 :3.9mg 食塩相:4.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1110kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:39.8g 脂質 :36.1g 食繊維:7.4g ｶﾙｼｳﾑ:377mg 鉄 :3.7mg 食塩相:8.7g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1409kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:40.1g 脂質 :44.9g 食繊維:9.4g ｶﾙｼｳﾑ:373mg 鉄 :4.1mg 食塩相:4.5g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1391kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:49.6g 脂質 :41.0g 食繊維:9.9g ｶﾙｼｳﾑ:482mg 鉄 :4.8mg 食塩相:4.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1286kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:44.1g 脂質 :34.9g 食繊維:9.3g ｶﾙｼｳﾑ:335mg 鉄 :2.9mg 食塩相:4.1g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:1231kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:43.0g 脂質 :36.6g 食繊維:7.8g ｶﾙｼｳﾑ:413mg 鉄 :3.6mg 食塩相:3.6g
日計	ｴﾈﾙｷﾞｰ:2400kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:84.6g 脂質 :70.1g 食繊維:18.0g ｶﾙｼｳﾑ:775mg 鉄 :8.9mg 食塩相:9.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:2282kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:82.4g 脂質 :79.6g 食繊維:11.9g ｶﾙｼｳﾑ:860mg 鉄 :8.3mg 食塩相:8.2g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:2190kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:86.8g 脂質 :63.3g 食繊維:15.7g ｶﾙｼｳﾑ:828mg 鉄 :10.0mg 食塩相:14.6g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:2619kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:86.1g 脂質 :84.6g 食繊維:16.7g ｶﾙｼｳﾑ:846mg 鉄 :12.8mg 食塩相:10.0g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:2455kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:93.0g 脂質 :66.8g 食繊維:16.5g ｶﾙｼｳﾑ:957mg 鉄 :10.1mg 食塩相:7.9g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:3002kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:127.6g 脂質 :106.6g 食繊維:22.8g ｶﾙｼｳﾑ:1130mg 鉄 :10.8mg 食塩相:14.4g	ｴﾈﾙｷﾞｰ:3542kcal ﾀﾝﾊﾟｸ:131.3g 脂質 :102.0g 食繊維:20.2g ｶﾙｼｳﾑ:1316mg 鉄 :14.2mg 食塩相:14.6g

※仕入れの状況により、料理・食材が変更になることがございます。