

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2023年12月11日(月) ~ 2023年12月17日(日)

	12月11日(月)	12月12日(火)	12月13日(水)	12月14日(木)	12月15日(金)	12月16日(土)	12月17日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 オムレツ&ベーコン ポパイとコーンの和え物 納豆 温泉卵 牛乳 海苔の佃煮・ふりかけ	オレンジデニッシュ&黒糖ロール ごはん ミストドーナツ 鶏の照り焼 たまごサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 海苔の佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 鮭の味噌焼き ケチャップ炒め 納豆 温泉卵 牛乳 海苔の佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 厚焼き玉子&ウインナー 豆腐のそぼろあん 納豆 温泉卵 牛乳 海苔の佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 ソーセージステーキ 中華風卵炒め 玄米フレーク 納豆 温泉卵 牛乳 海苔の佃煮・ふりかけ	食パン&メロンパン ごはん コーンスープ ハムエッグ マカロニサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 海苔の佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 赤魚の粕漬焼き ウインナーソーテ 納豆 温泉卵 牛乳 海苔の佃煮・ふりかけ
	1食分:1061kcal カロリ:41.1g 脂質:31.6g 食繊維:6.9g 加鈣:474mg 鉄:5.8mg 食塩相:3.8g	1食分:1107kcal カロリ:46.7g 脂質:47.4g 食繊維:5.8g 加鈣:340mg 鉄:4.5mg 食塩相:4.0g	1食分:1088kcal カロリ:49.6g 脂質:27.7g 食繊維:8.4g 加鈣:443mg 鉄:5.6mg 食塩相:4.5g	1食分:1232kcal カロリ:48.6g 脂質:44.8g 食繊維:5.8g 加鈣:495mg 鉄:6.5mg 食塩相:4.3g	1食分:1222kcal カロリ:47.9g 脂質:30.3g 食繊維:8.0g 加鈣:557mg 鉄:6.3mg 食塩相:5.0g	1食分:1034kcal カロリ:42.5g 脂質:37.1g 食繊維:8.5g 加鈣:351mg 鉄:4.6mg 食塩相:4.3g	1食分:1041kcal カロリ:44.3g 脂質:29.4g 食繊維:6.0g 加鈣:418mg 鉄:5.0mg 食塩相:3.9g
昼食						ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き 大根のコンソメ煮 ごま和え 牛乳 オレンジジュース	ごはん クラムチャウダー レモンペッパーチキン 枝豆サラダ さつま芋のオレンジ煮 牛乳 オレンジジュース
						1食分:1213kcal カロリ:41.7g 脂質:38.7g 食繊維:6.6g 加鈣:497mg 鉄:4.7mg 食塩相:4.8g	1食分:1398kcal カロリ:45.1g 脂質:47.2g 食繊維:7.7g 加鈣:376mg 鉄:4.4mg 食塩相:5.0g
夕食	照りマヨ豚丼 味噌汁 大根とじゃこのサラダ 里芋の柚子味噌 フルーツ(オレンジ) 牛乳 オレンジジュース	🎄 クリスマスマニュー(海風) 🎄 バターライス・ローストチキン ビーフシチュー・明太子ポテトサラダ シーザーサラダ・クリスマスケーキ ~立志寮~ 鮭三色丼・豆のごま和えサラダ 漬物・マスカットゼリー 牛乳・オレンジジュース	🎄 クリスマスマニュー(立志) 🎄 バターライス・ローストチキン ビーフシチュー・明太子ポテトサラダ シーザーサラダ・クリスマスケーキ ~海風寮~ 鮭三色丼・豆のごま和えサラダ 漬物・マスカットゼリー 牛乳・オレンジジュース	ごはん 味噌汁 ホキのムニエルソース ポテトピザ焼き 蒸し鶏の胡麻ドレッシング和え マンゴーヨーグルト 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 豚肉の香草焼きトマトソース コールスローサラダ 菜の花のパペロンチーノ 黒糖ケーキ 牛乳 オレンジジュース	中華丼 わかめスープ 蓮根の甘辛煮 春巻 フルーツ(パイン) 牛乳 オレンジジュース	五目御飯 味噌汁 牛肉の柳川風煮 きゅうりの和え物 マカロニサラダ どら焼 牛乳 オレンジジュース
	1食分:1250kcal カロリ:41.9g 脂質:41.8g 食繊維:5.2g 加鈣:345mg 鉄:3.6mg 食塩相:4.7g	1食分:1143kcal カロリ:37.8g 脂質:31.3g 食繊維:7.3g 加鈣:335mg 鉄:8.6mg 食塩相:3.9g	1食分:1143kcal カロリ:37.8g 脂質:31.3g 食繊維:7.3g 加鈣:335mg 鉄:8.6mg 食塩相:3.9g	1食分:1199kcal カロリ:45.3g 脂質:29.7g 食繊維:8.8g 加鈣:542mg 鉄:3.2mg 食塩相:3.9g	1食分:1276kcal カロリ:44.7g 脂質:38.7g 食繊維:6.8g 加鈣:448mg 鉄:4.0mg 食塩相:4.1g	1食分:1173kcal カロリ:41.0g 脂質:29.3g 食繊維:5.7g 加鈣:337mg 鉄:3.3mg 食塩相:5.3g	1食分:1333kcal カロリ:45.2g 脂質:34.4g 食繊維:8.2g 加鈣:414mg 鉄:5.4mg 食塩相:5.9g
日計	1食分:2311kcal カロリ:83.0g 脂質:73.4g 食繊維:12.1g 加鈣:819mg 鉄:9.4mg 食塩相:8.5g	1食分:2688kcal カロリ:99.0g 脂質:114.2g 食繊維:10.0g 加鈣:425mg 鉄:6.6mg 食塩相:9.9g	1食分:2231kcal カロリ:87.4g 脂質:59.8g 食繊維:15.7g 加鈣:778mg 鉄:14.2mg 食塩相:8.4g	1食分:2431kcal カロリ:93.9g 脂質:74.5g 食繊維:14.6g 加鈣:1037mg 鉄:9.7mg 食塩相:8.2g	1食分:2498kcal カロリ:92.6g 脂質:69.0g 食繊維:14.8g 加鈣:1005mg 鉄:10.3mg 食塩相:9.1g	1食分:3420kcal カロリ:125.2g 脂質:105.1g 食繊維:20.8g 加鈣:1185mg 鉄:12.6mg 食塩相:14.3g	1食分:3772kcal カロリ:134.6g 脂質:111.0g 食繊維:21.9g 加鈣:1208mg 鉄:14.8mg 食塩相:14.7g

*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。