

# 週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2023年12月18日(月) ~ 2023年12月24日(日)

	12月18日(月)	12月19日(火)	12月20日(水)	12月21日(木)	12月22日(金)	12月23日(土)	12月24日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 鶏の塩麹焼き ビーフンの五目炒め 納豆 温泉卵 牛乳 海苔の佃煮・ふりかけ	チーズバーガー ごはん きのこスープ 温野菜サラダ 納豆 温泉卵 牛乳 海苔の佃煮・ふりかけ	朝カレー コールスローサラダ ピーチフルーチェ 納豆 温泉卵 牛乳 海苔の佃煮・ふりかけ	麦ごはん 味噌汁 肉野菜炒め とろろ芋 納豆 温泉卵 牛乳 海苔の佃煮・ふりかけ	ごはん キャベツとコーンの豆乳煮 ツナ入りスクランブルエッグ ブロッコリーのマリネ 納豆 温泉卵 牛乳 海苔の佃煮・ふりかけ	バターロール&デニッシュ ごはん グリルチキン マカロニのトマト煮 納豆 温泉卵 牛乳 海苔の佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 肉団子と白菜の旨煮 ひじき煮 納豆 温泉卵 牛乳 海苔の佃煮・ふりかけ
	1食 1152kcal 炭水化物 48.8g 脂質 35.2g 食繊維 5.5g 加糖量 4.30mg 鉄 5.6mg 食塩相 5.3g	1食 1208kcal 炭水化物 53.9g 脂質 53.2g 食繊維 7.9g 加糖量 4.91mg 鉄 4.8mg 食塩相 4.5g	1食 1267kcal 炭水化物 45.8g 脂質 37.4g 食繊維 8.3g 加糖量 3.92mg 鉄 5.3mg 食塩相 5.7g	1食 1214kcal 炭水化物 43.9g 脂質 45.6g 食繊維 8.1g 加糖量 4.62mg 鉄 5.6mg 食塩相 3.7g	1食 1166kcal 炭水化物 44.5g 脂質 38.5g 食繊維 8.8g 加糖量 4.57mg 鉄 5.9mg 食塩相 3.6g	1食 922kcal 炭水化物 38.1g 脂質 30.1g 食繊維 5.8g 加糖量 3.37mg 鉄 4.4mg 食塩相 3.0g	1食 1191kcal 炭水化物 46.2g 脂質 35.2g 食繊維 8.9g 加糖量 4.73mg 鉄 6.1mg 食塩相 5.9g
昼食						ごはん 味噌汁 和風おろしとんかつ そうめんチャンプルー 小松菜と油揚げのごま和え 牛乳 オレンジジュース	親子丼 味噌汁 五目豆 オニオンサラダ 牛乳 オレンジジュース
						1食 1180kcal 炭水化物 37.2g 脂質 29.6g 食繊維 7.0g 加糖量 5.14mg 鉄 4.8mg 食塩相 5.5g	1食 1033kcal 炭水化物 42.5g 脂質 28.8g 食繊維 7.2g 加糖量 4.10mg 鉄 4.2mg 食塩相 4.9g
夕食	ごはん 味噌汁 回鍋肉 いかとオクラの酢の物 キムチ奴 フルーツ杏仁 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 よだれ鶏 竹輪の磯辺揚 春雨の和え物 フルーツ(みかん) 牛乳 オレンジジュース	スパゲティ・ミートソース ソウルフード ごはん ごぼうのペパロンチーノ 野菜サラダ ミルクゼリー 牛乳 オレンジジュース	ごはん 中華スープ トンテキ 海鮮塩焼きそば オクラの生姜醤油和え フルーツ(梨・バナナ) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 具沢山豚汁 白身魚のタルタル焼き ささみのごま和え 南瓜のいとこ煮 プリン 牛乳 オレンジジュース	ごはん ポテトチーズシチュー 鶏肉の照り焼き 和風サラダ グレープフルーツ(フルーツ) 牛乳 オレンジジュース	カレーピラフ コーンスープ 煮込みハンバーグ かぼちゃサラダ フルーツヨーグルト 牛乳 オレンジジュース
	1食 2483kcal 炭水化物 91.2g 脂質 82.9g 食繊維 12.4g 加糖量 7.98mg 鉄 9.6mg 食塩相 9.8g	1食 2457kcal 炭水化物 109.1g 脂質 82.4g 食繊維 12.7g 加糖量 9.65mg 鉄 9.2mg 食塩相 9.6g	1食 2516kcal 炭水化物 90.4g 脂質 73.4g 食繊維 15.8g 加糖量 8.09mg 鉄 8.5mg 食塩相 12.3g	1食 2554kcal 炭水化物 86.6g 脂質 79.3g 食繊維 16.7g 加糖量 8.37mg 鉄 10.1mg 食塩相 10.6g	1食 2350kcal 炭水化物 87.6g 脂質 61.6g 食繊維 16.7g 加糖量 8.42mg 鉄 9.4mg 食塩相 6.1g	1食 2061kcal 炭水化物 33.7g 脂質 26.7g 食繊維 6.3g 加糖量 3.80mg 鉄 2.5mg 食塩相 3.4g	1食 2314kcal 炭水化物 43.0g 脂質 50.5g 食繊維 6.0g 加糖量 3.34mg 鉄 2.5mg 食塩相 5.3g
日計	1食 2483kcal 炭水化物 91.2g 脂質 82.9g 食繊維 12.4g 加糖量 7.98mg 鉄 9.6mg 食塩相 9.8g	1食 2457kcal 炭水化物 109.1g 脂質 82.4g 食繊維 12.7g 加糖量 9.65mg 鉄 9.2mg 食塩相 9.6g	1食 2516kcal 炭水化物 90.4g 脂質 73.4g 食繊維 15.8g 加糖量 8.09mg 鉄 8.5mg 食塩相 12.3g	1食 2554kcal 炭水化物 86.6g 脂質 79.3g 食繊維 16.7g 加糖量 8.37mg 鉄 10.1mg 食塩相 10.6g	1食 2350kcal 炭水化物 87.6g 脂質 61.6g 食繊維 16.7g 加糖量 8.42mg 鉄 9.4mg 食塩相 6.1g	1食 2061kcal 炭水化物 33.7g 脂質 26.7g 食繊維 6.3g 加糖量 3.80mg 鉄 2.5mg 食塩相 3.4g	1食 2314kcal 炭水化物 43.0g 脂質 50.5g 食繊維 6.0g 加糖量 3.34mg 鉄 2.5mg 食塩相 5.3g

※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。