

# 週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2023年12月25日(月) ~ 2023年12月31日(日)

	12月25日(月)	12月26日(火)	12月27日(水)	12月28日(木)	12月29日(金)	12月30日(土)	12月31日(日)	
朝食	ごはん 味噌汁 鶏つくね照り焼き ほうれん草とウインナーのソテー 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ 1朝計:1119kcal かわり:44.2g 脂質:34.2g 食繊維:8.6g 加鈣量:436mg 鉄:5.5mg 食塩相:4.7g	お好みサンド ごはん コンソメスープ 緑黄色野菜サラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ 1朝計:1024kcal かわり:42.3g 脂質:43.9g 食繊維:10.1g 加鈣量:363mg 鉄:4.5mg 食塩相:4.9g	ごはん 味噌汁 鮭の塩麹焼き 人参サラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ 1朝計:1047kcal かわり:48.8g 脂質:26.8g 食繊維:5.8g 加鈣量:571mg 鉄:5.4mg 食塩相:4.1g	ごはん 味噌汁 リーゼッツケーキ 枝豆コーン 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ 1朝計:1066kcal かわり:44.1g 脂質:24.9g 食繊維:8.0g 加鈣量:430mg 鉄:5.6mg 食塩相:3.7g				
昼食	ごはん 味噌汁 カリバタチキン ナポリタン レタスサラダ 牛乳 オレンジジュース 1朝計:1273kcal かわり:41.7g 脂質:42.1g 食繊維:6.9g 加鈣量:323mg 鉄:3.5mg 食塩相:4.2g	ねぎ塩豚丼 春雨スープ ゆずみそ大根 青じそ餃子 牛乳 オレンジジュース 1朝計:1174kcal かわり:37.9g 脂質:34.3g 食繊維:4.9g 加鈣量:309mg 鉄:2.9mg 食塩相:4.5g	ごはん 味噌汁 串かつ&うずら串 青梗菜の塩炒め ブロッコリーのマリネ オレンジジュース 牛乳 1朝計:1123kcal かわり:36.3g 脂質:29.8g 食繊維:6.2g 加鈣量:370mg 鉄:3.9mg 食塩相:4.2g					
夕食	ごはん 味噌汁 ほっけの塩焼き きくらげの和え物 メンチカツ マスカットゼリー 牛乳 オレンジジュース 1朝計:1135kcal かわり:39.5g 脂質:26.0g 食繊維:7.1g 加鈣量:329mg 鉄:7.9mg 食塩相:4.6g	チキンカレー マカロニサラダ ごま和え はちみつヨーグルト 牛乳 オレンジジュース 1朝計:1308kcal かわり:41.6g 脂質:36.3g 食繊維:8.8g 加鈣量:359mg 鉄:3.7mg 食塩相:6.3g	味噌野菜ラーメン ごはん 二ラ饅頭 オクラのなめたけ和え フルーツ(りんご) 牛乳 オレンジジュース 1朝計:1169kcal かわり:44.7g 脂質:31.4g 食繊維:8.9g 加鈣量:330mg 鉄:2.7mg 食塩相:7.9g					
日計	1朝計:3527kcal かわり:125.4g 脂質:102.3g 食繊維:22.6g 加鈣量:1088mg 鉄:16.9mg 食塩相:13.5g	1朝計:3506kcal かわり:121.8g 脂質:114.5g 食繊維:23.8g 加鈣量:1031mg 鉄:11.1mg 食塩相:15.7g	1朝計:3339kcal かわり:129.8g 脂質:88.0g 食繊維:20.9g 加鈣量:1271mg 鉄:12.0mg 食塩相:16.2g	1朝計:1066kcal かわり:44.1g 脂質:24.9g 食繊維:8.0g 加鈣量:430mg 鉄:5.6mg 食塩相:3.7g				

※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。