

# 週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2024年01月01日(月) ~ 2024年01月07日(日)

	1月1日(月)	1月2日(火)	1月3日(水)	1月4日(木)	1月5日(金)	1月6日(土)	1月7日(日)
朝食					ごはん 味噌汁 塩鮭 ベーコンとコーンの炒め物 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	メロンパン&ロールパン ごはん パンプキンスープ ハム&ソーセージ サラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 鶏肉の味噌焼き 切干大根煮 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ
					17053kcal 炭水化物:49.1g 脂質:28.4g 食繊維:6.0g 加糖量:484mg 鉄:5.3mg 食塩相:3.6g	17028kcal 炭水化物:41.0g 脂質:47.5g 食繊維:6.7g 加糖量:328mg 鉄:4.0mg 食塩相:4.3g	17114kcal 炭水化物:46.6g 脂質:33.1g 食繊維:7.3g 加糖量:467mg 鉄:6.3mg 食塩相:3.5g
昼食					豚キムチ焼きそば ごはん 中華スープ うずら串フライ 胡瓜と大根の梅肉和え 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 牛肉の五目炒め ごぼうサラダ オクラおろしポン酢 牛乳 オレンジジュース	3種根菜入鶏そぼろ丼 味噌汁 イカとブロッコリー炒め 漬物(赤かっぱ) 牛乳 オレンジジュース
					17026kcal 炭水化物:38.6g 脂質:33.7g 食繊維:5.5g 加糖量:318mg 鉄:2.5mg 食塩相:5.1g	17145kcal 炭水化物:42.9g 脂質:30.3g 食繊維:7.9g 加糖量:422mg 鉄:5.4mg 食塩相:5.3g	17085kcal 炭水化物:39.5g 脂質:27.1g 食繊維:6.7g 加糖量:397mg 鉄:3.9mg 食塩相:4.7g
夕食				ごはん 味噌汁 照り焼きハンバーグ ポテトサラダ れんこん金平 いちごフルーチェ 牛乳 オレンジジュース	オムライス ソウルフード あさりと小松菜のハンバーグ チキンナゲット フルーツヨーグルト 牛乳 オレンジジュース	ごはん きのこスープ 鶏肉のタルタル焼 厚揚げと野菜のカレー炒め 塩昆布和え 果物(バナナ) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 卵スープ 白身魚の南蛮漬 ほうれん草のごま和え 焼き餃子 マンゴー 牛乳 オレンジジュース
				17304kcal 炭水化物:38.0g 脂質:41.4g 食繊維:6.6g 加糖量:426mg 鉄:3.0mg 食塩相:4.5g	17344kcal 炭水化物:44.3g 脂質:42.3g 食繊維:5.2g 加糖量:418mg 鉄:4.0mg 食塩相:5.1g	17307kcal 炭水化物:39.7g 脂質:43.2g 食繊維:5.9g 加糖量:315mg 鉄:3.4mg 食塩相:3.2g	17204kcal 炭水化物:40.1g 脂質:33.7g 食繊維:5.3g 加糖量:413mg 鉄:3.9mg 食塩相:3.8g
日計				17342kcal 炭水化物:38.0g 脂質:41.4g 食繊維:6.6g 加糖量:426mg 鉄:3.0mg 食塩相:4.5g	17342kcal 炭水化物:38.0g 脂質:41.4g 食繊維:6.6g 加糖量:426mg 鉄:3.0mg 食塩相:4.5g	17342kcal 炭水化物:38.0g 脂質:41.4g 食繊維:6.6g 加糖量:426mg 鉄:3.0mg 食塩相:4.5g	17342kcal 炭水化物:38.0g 脂質:41.4g 食繊維:6.6g 加糖量:426mg 鉄:3.0mg 食塩相:4.5g

※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。