

# 週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2024年01月08日(月) ~ 2024年01月14日(日)

	1月8日(月)	1月9日(火)	1月10日(水)	1月11日(木)	1月12日(金)	1月13日(土)	1月14日(日)
朝食	ごはん 豚汁 厚焼き玉子&鮭フレーク たけのこの華風炒め 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	もちもちパン&チョコデニッシュ ごはん コンソメスープ ハムエッグ ケチャップ炒め 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 鯖の味噌焼き 豚肉と根菜の煮物 納豆 温泉卵 牛乳 のりつく・ふりかけ	ごはん つくね串 チーズサラダ フルーツグラノーラ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 豚肉ときくらげの卵炒め ごぼうサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ロールパン&クリームパン ごはん 卵スープ ベーコン&ウィンナー コーンマヨ和え 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 鶏肉と野菜のトマト煮 ポテトサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のりつく・ふりかけ
	1材料 -1101kcal 糖質:48.1g 脂質:31.8g 食繊維:7.5g 加糖量:387mg 鉄:6.1mg 食塩相:4.3g	1材料 -875kcal 糖質:37.1g 脂質:31.9g 食繊維:5.5g 加糖量:389mg 鉄:4.4mg 食塩相:3.2g	1材料 -1182kcal 糖質:48.9g 脂質:39.3g 食繊維:7.1g 加糖量:445mg 鉄:5.7mg 食塩相:4.1g	1材料 -1079kcal 糖質:39.5g 脂質:35.7g 食繊維:5.6g 加糖量:414mg 鉄:4.9mg 食塩相:2.7g	1材料 -1186kcal 糖質:46.6g 脂質:40.6g 食繊維:9.3g 加糖量:523mg 鉄:6.7mg 食塩相:4.1g	1材料 -1097kcal 糖質:39.8g 脂質:51.9g 食繊維:6.5g 加糖量:372mg 鉄:4.7mg 食塩相:3.5g	1材料 -1117kcal 糖質:40.4g 脂質:32.1g 食繊維:10.2g 加糖量:431mg 鉄:5.5mg 食塩相:3.9g
昼食	牛丼 すまし汁 青梗菜炒め 春雨とザーサイの和え物 牛乳 オレンジジュース		ごはん 味噌汁 ポークステーキ ホタテのバター焼き 野菜サラダ 牛乳 オレンジジュース			ごはん コンソメスープ 鮭のチーズ焼き ペンネカルボナーラ カリフラワーのマリネ 牛乳 オレンジジュース	ごはん 中華スープ 豚肉とピーマンの味噌炒め たこ焼き 切干と野菜のホクホク酢和え 牛乳 オレンジジュース
	1材料 -1164kcal 糖質:37.3g 脂質:35.3g 食繊維:5.6g 加糖量:358mg 鉄:4.4mg 食塩相:5.9g		1材料 -1222kcal 糖質:42.8g 脂質:38.3g 食繊維:5.0g 加糖量:397mg 鉄:3.9mg 食塩相:5.0g			1材料 -1159kcal 糖質:42.9g 脂質:30.1g 食繊維:6.0g 加糖量:387mg 鉄:2.8mg 食塩相:2.9g	1材料 -1213kcal 糖質:45.1g 脂質:33.4g 食繊維:9.3g 加糖量:352mg 鉄:3.3mg 食塩相:2.9g
夕食	カレーライス 牛肉コロッケ 温野菜サラダ グレープフルーツ・パイ 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 鶏肉の韓国風焼き ニラ饅頭 ナムル プチシュー 牛乳 オレンジジュース	長崎ちゃんぽん ごはん さつまいもチップス 白菜キムチ オレンジゼリー 牛乳 オレンジジュース	ごはん 雑煮風汁 若鶏の竜田揚げ コールスローサラダ はんぺんチーズ焼 フルーツ(りんご) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 ハンバーグ トマトソース アメリカンドック グリーンサラダ 果物(キウイ) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 麻婆豆腐 大学芋 ほうれん草のおかか和え 杏仁豆腐 牛乳 オレンジジュース	かき揚げ丼 味噌汁 きんぴら肉団子 和風サラダ チョコババロア 牛乳 オレンジジュース
	1材料 -1359kcal 糖質:36.8g 脂質:44.4g 食繊維:5.8g 加糖量:313mg 鉄:3.6mg 食塩相:5.6g	1材料 -1283kcal 糖質:43.6g 脂質:42.2g 食繊維:4.5g 加糖量:438mg 鉄:4.3mg 食塩相:4.4g	1材料 -1062kcal 糖質:34.7g 脂質:22.9g 食繊維:7.2g 加糖量:345mg 鉄:2.1mg 食塩相:6.6g	1材料 -1291kcal 糖質:44.2g 脂質:44.4g 食繊維:4.4g 加糖量:382mg 鉄:2.9mg 食塩相:4.4g	1材料 -1442kcal 糖質:46.8g 脂質:45.5g 食繊維:6.5g 加糖量:419mg 鉄:3.5mg 食塩相:6.2g	1材料 -1320kcal 糖質:40.3g 脂質:37.8g 食繊維:7.6g 加糖量:581mg 鉄:5.7mg 食塩相:4.9g	1材料 -1244kcal 糖質:40.4g 脂質:29.8g 食繊維:6.2g 加糖量:494mg 鉄:3.8mg 食塩相:5.1g
日計	1材料 -3624kcal 糖質:122.2g 脂質:111.5g 食繊維:18.9g 加糖量:1058mg 鉄:14.1mg 食塩相:15.8g	1材料 -2158kcal 糖質:80.7g 脂質:74.1g 食繊維:10.0g 加糖量:827mg 鉄:8.7mg 食塩相:7.7g	1材料 -3466kcal 糖質:126.4g 脂質:100.5g 食繊維:19.3g 加糖量:1187mg 鉄:11.7mg 食塩相:15.7g	1材料 -2370kcal 糖質:83.7g 脂質:80.1g 食繊維:10.0g 加糖量:796mg 鉄:7.8mg 食塩相:7.2g	1材料 -2628kcal 糖質:93.4g 脂質:86.1g 食繊維:15.8g 加糖量:942mg 鉄:10.2mg 食塩相:10.3g	1材料 -3576kcal 糖質:123.0g 脂質:119.8g 食繊維:20.1g 加糖量:1340mg 鉄:13.2mg 食塩相:11.3g	1材料 -3574kcal 糖質:125.9g 脂質:95.3g 食繊維:25.7g 加糖量:1277mg 鉄:12.6mg 食塩相:12.0g

※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。