

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2024年01月22日(月) ~ 2024年01月28日(日)

	1月22日(月)	1月23日(火)	1月24日(水)	1月25日(木)	1月26日(金)	1月27日(土)	1月28日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 鮭の塩焼 ウインナーと野菜のソテー 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	メロンパン&ミニフランス ごはん パンプキンスープ 鶏ときのごとろソース マカロニとツナのサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん ワンタンスープ ニラ玉炒め きんぴらごぼう ショア 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 牛肉の五目炒め たらポテサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	朝カレー 彩りサラダ フルーツ(バナナ) 納豆 温泉卵 牛乳 海苔の佃煮・ふりかけ	食パン&チョコパン ごはん 白菜スープ ウインナーとホールのスクランブル かぼちゃサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 海苔の佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 ミニつくね串&卵焼き 春雨とハムの和え物 納豆 温泉卵 牛乳 海苔の佃煮・ふりかけ
	1食 1068kcal 炭水化物:49.8g 脂質:30.1g 食繊維:6.3g 加鈣:431mg 鉄:5.2mg 食塩相:3.9g	1食 1072kcal 炭水化物:46.1g 脂質:46.4g 食繊維:6.9g 加鈣:368mg 鉄:4.6mg 食塩相:3.9g	1食 1139kcal 炭水化物:47.5g 脂質:30.6g 食繊維:6.2g 加鈣:572mg 鉄:11.6mg 食塩相:4.7g	1食 1246kcal 炭水化物:45.1g 脂質:47.6g 食繊維:8.8g 加鈣:461mg 鉄:6.7mg 食塩相:4.6g	1食 1363kcal 炭水化物:45.4g 脂質:41.4g 食繊維:8.5g 加鈣:353mg 鉄:5.7mg 食塩相:4.6g	1食 1043kcal 炭水化物:38.3g 脂質:41.5g 食繊維:6.9g 加鈣:366mg 鉄:4.1mg 食塩相:3.7g	1食 1174kcal 炭水化物:46.7g 脂質:37.8g 食繊維:5.2g 加鈣:439mg 鉄:5.9mg 食塩相:4.6g
昼食						高菜炒飯 味噌汁 ハンバーグフライ めんまの中華和え 牛乳 オレンジジュース	ごはん 具だくさんスープ レバニラ炒め フライドポテト オクラとなめこの和え物 牛乳 オレンジジュース
						1食 1157kcal 炭水化物:37.2g 脂質:37.3g 食繊維:5.4g 加鈣:451mg 鉄:3.9mg 食塩相:6.7g	1食 1176kcal 炭水化物:40.4g 脂質:32.3g 食繊維:7.5g 加鈣:319mg 鉄:12.9mg 食塩相:4.8g
夕食	ハッシュドビーフ コンソメスープ ささみの梅しそ揚げ ブロッコリーのタルタル和え チョコブッセ 牛乳 オレンジジュース	 ～卒業食～ 五日ちらし寿司 オニオンスープ ステーキ・グリーンサラダ ハンバーグ&唐揚げ ケーキ・フルーツ(いちご) 	とんこつラーメン ごはん 焼き餃子 レタスとワカメのナムル フルーツ(イチイ・パイ) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 鶏肉のガーリックバターソテー ゆず味噌田楽 れんこんサラダ 黒ごまプリン 牛乳 オレンジジュース	ソースカツ丼 味噌汁 いかと野菜のねぎ塩炒め ごま和え 果物(オレンジ) 牛乳 オレンジジュース	ごはん おでん じゃがバターコーン 蒸し鶏と海草のマリネ ロールケーキ 牛乳 オレンジジュース	ごはん 豚キムチ鍋風 ひじき煮 ポテトサラダ グレープフルーツ(フルーツ) 牛乳 オレンジジュース
	1食 885kcal 炭水化物:37.8g 脂質:47.9g 食繊維:7.2g 加鈣:318mg 鉄:3.2mg 食塩相:5.9g	1食 1633kcal 炭水化物:64.7g 脂質:69.7g 食繊維:6.0g 加鈣:137mg 鉄:5.4mg 食塩相:8.1g	1食 987kcal 炭水化物:38.2g 脂質:23.8g 食繊維:5.6g 加鈣:305mg 鉄:2.5mg 食塩相:9.1g	1食 1305kcal 炭水化物:41.4g 脂質:44.9g 食繊維:4.6g 加鈣:446mg 鉄:3.6mg 食塩相:3.5g	1食 1217kcal 炭水化物:37.8g 脂質:31.7g 食繊維:6.9g 加鈣:539mg 鉄:5.0mg 食塩相:5.7g	1食 1287kcal 炭水化物:39.8g 脂質:34.7g 食繊維:10.4g 加鈣:354mg 鉄:4.4mg 食塩相:5.0g	1食 1060kcal 炭水化物:37.8g 脂質:40.9g 食繊維:6.8g 加鈣:383mg 鉄:4.2mg 食塩相:3.8g
日計	1食 1953kcal 炭水化物:87.6g 脂質:78.0g 食繊維:13.5g 加鈣:749mg 鉄:8.4mg 食塩相:9.8g	1食 2705kcal 炭水化物:110.8g 脂質:116.1g 食繊維:12.9g 加鈣:505mg 鉄:10.0mg 食塩相:12.1g	1食 2126kcal 炭水化物:85.7g 脂質:54.4g 食繊維:11.8g 加鈣:877mg 鉄:14.1mg 食塩相:13.7g	1食 2551kcal 炭水化物:86.5g 脂質:92.5g 食繊維:13.4g 加鈣:907mg 鉄:10.3mg 食塩相:8.2g	1食 2580kcal 炭水化物:83.2g 脂質:73.1g 食繊維:15.4g 加鈣:892mg 鉄:10.7mg 食塩相:10.4g	1食 3487kcal 炭水化物:115.3g 脂質:113.5g 食繊維:22.7g 加鈣:1171mg 鉄:12.4mg 食塩相:15.5g	1食 3410kcal 炭水化物:124.9g 脂質:111.0g 食繊維:19.5g 加鈣:1135mg 鉄:23.0mg 食塩相:13.2g

※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