

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2024年02月05日(月) ~ 2024年02月11日(日)

	2月5日(月)	2月6日(火)	2月7日(水)	2月8日(木)	2月9日(金)	2月10日(土)	2月11日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 鶏と豆腐のオイスターソース炒め ねばねばボン酢和え 納豆 温泉卵 牛乳 のりの佃煮・ふりかけ	ロールパン&オレングジデニッシュ ごはん クリームシチュー チキンバーグ コーンサラダ ベリーヨーグルト 温泉卵 納豆 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 厚焼きたまご&鯖の塩焼き がんもの炊き合わせ 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 菜の花のおかか和え 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 ハッシュドポテト&ベーコン 肉野菜炒め 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ホットドッグ ごはん コンソメスープ レタスサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 ソーセージ&旬彩卵焼き 小松菜の和え物 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ
	1杯分:1099kcal 炭水化物:45.6g 脂質:31.9g 食繊維:9.0g 加鈣:521mg 鉄:6.4mg 食塩相:4.0g	1杯分:1015kcal 炭水化物:44.4g 脂質:42.5g 食繊維:10.8g 加鈣:493mg 鉄:4.9mg 食塩相:4.3g	1杯分:1187kcal 炭水化物:50.8g 脂質:40.4g 食繊維:6.2g 加鈣:524mg 鉄:7.0mg 食塩相:3.9g	1杯分:1099kcal 炭水化物:48.4g 脂質:31.5g 食繊維:7.0g 加鈣:506mg 鉄:5.9mg 食塩相:3.9g	1杯分:1172kcal 炭水化物:44.6g 脂質:35.3g 食繊維:7.0g 加鈣:429mg 鉄:5.9mg 食塩相:4.9g	1杯分:890kcal 炭水化物:39.3g 脂質:41.2g 食繊維:5.1g 加鈣:333mg 鉄:3.9mg 食塩相:4.3g	1杯分:1071kcal 炭水化物:42.0g 脂質:28.6g 食繊維:6.2g 加鈣:496mg 鉄:5.3mg 食塩相:4.1g
昼食						照焼チキン丼 味噌汁 白滝の五目炒め 人参のごまマヨ和え 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 豚キムチ炒め 温豆腐のきのこあんかけ オニオンサラダ 牛乳 オレンジジュース
						1杯分:1195kcal 炭水化物:43.0g 脂質:38.0g 食繊維:6.8g 加鈣:444mg 鉄:3.8mg 食塩相:4.4g	1杯分:1229kcal 炭水化物:40.0g 脂質:43.1g 食繊維:6.3g 加鈣:477mg 鉄:4.0mg 食塩相:3.5g
夕食	ごはん 味噌汁 炙り焼き肉 ちくわの磯辺揚げ かぼちゃサラダ りんご 牛乳 オレンジジュース	ごはん 卵スープ チキンの卵トピ焼 野菜のタルタルチーズ焼き コールスローサラダ マンゴープリン 牛乳 オレンジジュース	コーン醤油ラーメン ごはん 小籠包 キムチもやし 黒糖蒸しパン 牛乳 オレンジジュース	ごはん 中華スープ カツオカツ&アジフライ イカのチリソース 胡瓜の酢の物 フルーツ(オレンジ・グレープフルーツ) 牛乳 オレンジジュース	牛肉のガーリックピラフ 卵スープ 肉詰めピーマンフライ グリーンサラダ ワッフル(デザート) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 魚の竜田揚げ 焼売 豚しゃぶサラダ フルーツみつ豆 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 メンチカツ 肉じゃが 豆のごま和えサラダ マスカットゼリー 牛乳 オレンジジュース
	1杯分:1337kcal 炭水化物:45.9g 脂質:48.1g 食繊維:5.0g 加鈣:426mg 鉄:3.6mg 食塩相:4.8g	1杯分:1296kcal 炭水化物:43.6g 脂質:44.3g 食繊維:5.9g 加鈣:400mg 鉄:3.0mg 食塩相:2.9g	1杯分:984kcal 炭水化物:35.1g 脂質:23.3g 食繊維:6.4g 加鈣:348mg 鉄:2.4mg 食塩相:8.5g	1杯分:1085kcal 炭水化物:38.4g 脂質:19.0g 食繊維:5.6g 加鈣:346mg 鉄:3.1mg 食塩相:3.9g	1杯分:1315kcal 炭水化物:41.5g 脂質:38.9g 食繊維:5.5g 加鈣:317mg 鉄:5.6mg 食塩相:8.2g	1杯分:1336kcal 炭水化物:40.1g 脂質:46.6g 食繊維:4.4g 加鈣:383mg 鉄:3.9mg 食塩相:3.9g	1杯分:1384kcal 炭水化物:43.4g 脂質:33.9g 食繊維:12.8g 加鈣:465mg 鉄:9.9mg 食塩相:5.8g
日計	1杯分:2496kcal 炭水化物:91.5g 脂質:80.0g 食繊維:14.0g 加鈣:947mg 鉄:10.0mg 食塩相:8.8g	1杯分:2408kcal 炭水化物:93.7g 脂質:92.0g 食繊維:18.5g 加鈣:960mg 鉄:9.2mg 食塩相:8.1g	1杯分:2171kcal 炭水化物:85.9g 脂質:63.7g 食繊維:12.6g 加鈣:872mg 鉄:9.4mg 食塩相:12.4g	1杯分:2184kcal 炭水化物:86.8g 脂質:50.5g 食繊維:12.6g 加鈣:852mg 鉄:9.0mg 食塩相:7.8g	1杯分:2487kcal 炭水化物:86.1g 脂質:74.2g 食繊維:12.5g 加鈣:746mg 鉄:11.5mg 食塩相:13.1g	1杯分:3421kcal 炭水化物:122.4g 脂質:125.8g 食繊維:16.3g 加鈣:1160mg 鉄:11.6mg 食塩相:12.6g	1杯分:3684kcal 炭水化物:125.4g 脂質:105.6g 食繊維:25.3g 加鈣:1438mg 鉄:19.2mg 食塩相:13.4g

※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。