

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2024年02月12日(月)～2024年02月18日(日)

	2月12日(月)	2月13日(火)	2月14日(水)	2月15日(木)	2月16日(金)	2月17日(土)	2月18日(日)
朝食	<p>ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼き ジャーマンポテト フルーチェ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ</p> <p>1194kcal カハク48.1g 脂質36.3g 食繊維9.0g 加鈣450mg 鉄5.3mg 食塩相4.2g</p>	<p>シナモンロール&黒糖パン ごはん パンクンスープ ハムエッグ ツナサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース のりつく・ふりかけ</p> <p>1082kcal カハク42.4g 脂質40.6g 食繊維7.3g 加鈣388mg 鉄4.7mg 食塩相3.7g</p>	<p>ごはん 味噌汁 鮭の塩焼き オクラと鶏のさっぱり和え 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース 味付け海苔・ふりかけ</p> <p>1054kcal カハク49.9g 脂質23.5g 食繊維7.3g 加鈣479mg 鉄5.4mg 食塩相3.3g</p>	<p>ごはん 朝カレー ブロッコリーとツナのゴマドレ和え 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース のりつく・ふりかけ</p> <p>1310kcal カハク47.4g 脂質43.1g 食繊維7.9g 加鈣359mg 鉄5.5mg 食塩相4.3g</p>	<p>ごはん 味噌汁 鶏と根菜の煮物 野菜焼売 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース のりつく・ふりかけ</p> <p>1204kcal カハク48.2g 脂質34.1g 食繊維7.6g 加鈣485mg 鉄5.8mg 食塩相4.4g</p>	<p>メロンパン&ロールパン ごはん オニオンスープ ウィンナー&スクランブルエッグ かぼちゃサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース のりつく・ふりかけ</p> <p>1104kcal カハク39.2g 脂質47.0g 食繊維5.5g 加鈣355mg 鉄4.4mg 食塩相4.2g</p>	<p>ごはん 味噌汁 肉野菜炒め チキンナゲット 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース のりつく・ふりかけ</p> <p>1304kcal カハク48.9g 脂質46.5g 食繊維7.3g 加鈣465mg 鉄5.7mg 食塩相4.5g</p>
昼食	<p>中華丼 鶏団子と白菜のスープ ウィンナーと切干大根の炒め 菜の花のごま和え 牛乳 オレンジジュース</p> <p>1189kcal カハク39.3g 脂質38.9g 食繊維7.8g 加鈣432mg 鉄3.8mg 食塩相3.2g</p>					<p>ごはん 味噌汁 鶏肉の唐揚げ チーズごぼうサラダ あさり青菜のガーリックソテー 牛乳 オレンジジュース</p> <p>1162kcal カハク37.8g 脂質39.5g 食繊維5.2g 加鈣495mg 鉄3.9mg 食塩相4.3g</p>	<p>タコライス 卵スープ 海草サラダ イカリングフライ 牛乳 オレンジジュース</p> <p>1186kcal カハク41.5g 脂質36.4g 食繊維3.8g 加鈣349mg 鉄3.4mg 食塩相4.2g</p>
夕食	<p>ごはん 味噌汁 鯖の味噌漬焼 バター醤油パスタ ブロッコリーと蒸し鶏の和えもの クリームプッセ 牛乳 オレンジジュース</p> <p>1336kcal カハク42.3g 脂質38.3g 食繊維6.5g 加鈣391mg 鉄3.9mg 食塩相4.8g</p>	<p>ごはん ソリアス ハワイグデミグラスソース カラフルサラダ 野菜のパベロン チョコレートケーキ 牛乳 オレンジジュース</p> <p>1316kcal カハク37.8g 脂質43.5g 食繊維6.5g 加鈣335mg 鉄2.8mg 食塩相5.2g</p>	<p>豚汁うどん ごはん 春巻き めんまの中華和え フルーツ(パイナップル) 牛乳 オレンジジュース</p> <p>1143kcal カハク36.8g 脂質30.5g 食繊維7.5g 加鈣327mg 鉄3.2mg 食塩相7.3g</p>	<p>ごはん 水餃子入り中華スープ 豚キムチ炒め しろふき大根 豆のごま和えサラダ パンナコッタ 牛乳 オレンジジュース</p> <p>1310kcal カハク47.3g 脂質37.1g 食繊維7.6g 加鈣409mg 鉄3.7mg 食塩相5.9g</p>	<p>ごはん 白菜スープ サモフライ チキングラタン グリーンサラダ フルーツ(バナナ) 牛乳 オレンジジュース</p> <p>1317kcal カハク38.6g 脂質34.1g 食繊維7.6g 加鈣407mg 鉄3.5mg 食塩相3.6g</p>	<p>ごはん 味噌汁 タラの葱味噌焼き 春雨サラダ うずら串フライ フルーツボンチ 牛乳 オレンジジュース</p> <p>1132kcal カハク41.7g 脂質22.3g 食繊維4.4g 加鈣394mg 鉄3.1mg 食塩相4.4g</p>	<p>鶏の味噌煮込み丼 清し汁 ほうれん草の胡麻和え さつま芋のきんぴら フルーツ(りんご) 牛乳 オレンジジュース</p> <p>1238kcal カハク39.2g 脂質33.0g 食繊維8.1g 加鈣393mg 鉄3.8mg 食塩相3.5g</p>
日計	<p>13719kcal カハク129.7g 脂質113.5g 食繊維23.3g 加鈣1273mg 鉄13.0mg 食塩相12.2g</p>	<p>2398kcal カハク80.2g 脂質84.1g 食繊維13.8g 加鈣723mg 鉄7.5mg 食塩相8.9g</p>	<p>2197kcal カハク86.7g 脂質54.0g 食繊維14.8g 加鈣806mg 鉄8.6mg 食塩相10.6g</p>	<p>2620kcal カハク94.7g 脂質80.2g 食繊維15.5g 加鈣768mg 鉄9.2mg 食塩相10.2g</p>	<p>2521kcal カハク86.8g 脂質68.2g 食繊維15.2g 加鈣892mg 鉄9.3mg 食塩相8.0g</p>	<p>3398kcal カハク118.7g 脂質108.8g 食繊維15.1g 加鈣1244mg 鉄11.4mg 食塩相12.9g</p>	<p>3728kcal カハク129.6g 脂質115.9g 食繊維19.2g 加鈣1207mg 鉄12.9mg 食塩相12.2g</p>

※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。