

# 週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2024年02月19日(月) ~ 2024年02月25日(日)

|    | 2月19日(月)  | 2月20日(火)   | 2月21日(水)   | 2月22日(木)   | 2月23日(金)  | 2月24日(土)   | 2月25日(日)  |
|----|---|--|--|--|---|--|---|
| 朝食 | ごはん<br>味噌汁<br>肉団子<br>海鮮と野菜のオムレツ炒め<br>納豆<br>温泉卵<br>牛乳<br>のりつく・ふりかけ                 | 焼きそばパン<br>ごはん<br>わかめスープ<br>コーンサラダ<br>チョコクリスピー<br>納豆<br>温泉卵<br>牛乳<br>のりつく・ふりかけ              | ごはん<br>味噌汁<br>鶏の照り焼<br>ツナ和え<br>納豆<br>温泉卵<br>牛乳<br>のりつく・ふりかけ                      | ごはん<br>味噌汁<br>ウイナーとホールのスクランブル<br>がんもの煮物<br>納豆<br>温泉卵<br>牛乳<br>のりつく・ふりかけ            | ごはん<br>味噌汁<br>鰯のみりん醤油漬焼き<br>きのこコーンのバターソテー<br>納豆<br>温泉卵<br>牛乳<br>のりつく・ふりかけ             | クロワッサン&チーズパン<br>ごはん<br>野菜中華スープ<br>ソーセージステーキ<br>たまごサラダ<br>納豆<br>温泉卵<br>牛乳<br>味付け海苔・ふりかけ | ごはん<br>味噌汁<br>京風卵焼き&ウインナー<br>かぼちゃのそぼろあん<br>納豆<br>温泉卵<br>牛乳<br>のりつく・ふりかけ               |
|    | 1食分:1072kcal 炭水化物:43.8g<br>脂質:29.4g 食繊維:6.8g<br>加糖量:42.6mg 鉄:5.9mg<br>食塩相当量:4.1g  | 1食分:972kcal 炭水化物:40.1g<br>脂質:30.4g 食繊維:6.7g<br>加糖量:43.8mg 鉄:4.0mg<br>食塩相当量:5.0g            | 1食分:1095kcal 炭水化物:46.5g<br>脂質:33.7g 食繊維:5.8g<br>加糖量:42.6mg 鉄:5.0mg<br>食塩相当量:3.4g | 1食分:1111kcal 炭水化物:43.0g<br>脂質:35.9g 食繊維:6.7g<br>加糖量:46.7mg 鉄:5.8mg<br>食塩相当量:4.7g   | 1食分:1010kcal 炭水化物:45.4g<br>脂質:24.6g 食繊維:7.2g<br>加糖量:44.4mg 鉄:4.9mg<br>食塩相当量:3.6g      | 1食分:894kcal 炭水化物:39.7g<br>脂質:39.4g 食繊維:6.4g<br>加糖量:35.0mg 鉄:4.1mg<br>食塩相当量:4.9g        | 1食分:1187kcal 炭水化物:44.6g<br>脂質:39.5g 食繊維:7.5g<br>加糖量:42.4mg 鉄:5.5mg<br>食塩相当量:4.8g      |
| 昼食 |   |  |  |  | マーボー丼<br>味噌汁<br>えのきと白滝の明太子炒め<br>わかめサラダ<br>果物(マンゴー)<br>牛乳                              | ごはん<br>味噌汁<br>鶏肉のカレーチーズ焼き<br>オクラとなめこの和え物<br>プチ肉まん<br>牛乳<br>オレンジジュース                    | 照りマヨ豚丼<br>味噌汁<br>枝豆サラダ<br>ひじきの煮付<br>牛乳<br>オレンジジュース                                    |
|    |   |  |  |  | 1食分:1092kcal 炭水化物:37.5g<br>脂質:30.9g 食繊維:9.7g<br>加糖量:49.6mg 鉄:4.8mg<br>食塩相当量:4.8g      | 1食分:1135kcal 炭水化物:44.0g<br>脂質:28.6g 食繊維:7.5g<br>加糖量:46.1mg 鉄:3.8mg<br>食塩相当量:3.2g       | 1食分:1171kcal 炭水化物:43.7g<br>脂質:33.9g 食繊維:5.0g<br>加糖量:37.7mg 鉄:3.3mg<br>食塩相当量:5.7g      |
| 夕食 | カレーライス<br>ハムカツ<br>コンビネーションサラダ<br>白玉きなこ<br>牛乳<br>オレンジジュース                          | ごはん<br>味噌汁<br>サーモンとホールのオムレツ<br>スパニッシュオムレツ<br>もやしのナムル<br>フルーツ(バナナ・パイナップル)<br>牛乳<br>オレンジジュース | カルボナーラ<br>ごはん<br>シーフードマリネ<br>小松菜のガーリック炒め<br>パパロア苺(デザート)<br>牛乳<br>オレンジジュース        | ごはん<br>味噌汁<br>豚肉の角煮<br>イカニンニク焼き<br>野菜サラダ<br>グレープフルーツピー<br>牛乳<br>オレンジジュース           | ごはん<br>コロッケ<br>豆腐ハンバーグと温野菜のごまソース<br>ポテトピザ焼き<br>レモン醤油和え<br>りんご1/4<br>牛乳<br>オレンジジュース    | ごはん<br>味噌汁<br>牛肉と豆もやしの韓国風炒め<br>さつまいもきなこ<br>めんまの中華和え<br>ぶどうゼリー<br>牛乳<br>オレンジジュース        | ごはん<br>オニオンスープ<br>赤魚の塩唐揚げ<br>和風きのこペンネ<br>にんじんのサラダ<br>オレンジ<br>牛乳<br>オレンジジュース           |
|    | 1食分:1354kcal 炭水化物:39.2g<br>脂質:39.6g 食繊維:8.1g<br>加糖量:30.1mg 鉄:3.2mg<br>食塩相当量:5.2g  | 1食分:1263kcal 炭水化物:46.2g<br>脂質:37.4g 食繊維:6.2g<br>加糖量:43.1mg 鉄:3.9mg<br>食塩相当量:4.5g           | 1食分:1367kcal 炭水化物:42.8g<br>脂質:55.9g 食繊維:3.8g<br>加糖量:45.1mg 鉄:2.3mg<br>食塩相当量:5.7g | 1食分:1288kcal 炭水化物:41.1g<br>脂質:46.0g 食繊維:5.9g<br>加糖量:40.9mg 鉄:4.7mg<br>食塩相当量:4.3g   | 1食分:1062kcal 炭水化物:32.4g<br>脂質:22.7g 食繊維:11.5g<br>加糖量:40.5mg 鉄:3.7mg<br>食塩相当量:4.8g     | 1食分:1281kcal 炭水化物:39.6g<br>脂質:37.3g 食繊維:9.2g<br>加糖量:44.4mg 鉄:5.4mg<br>食塩相当量:4.0g       | 1食分:1096kcal 炭水化物:39.3g<br>脂質:23.6g 食繊維:6.5g<br>加糖量:31.2mg 鉄:2.8mg<br>食塩相当量:3.6g      |
| 日計 | 1食分:2426kcal 炭水化物:83.0g<br>脂質:69.0g 食繊維:14.9g<br>加糖量:72.7mg 鉄:9.1mg<br>食塩相当量:9.3g | 1食分:2235kcal 炭水化物:86.3g<br>脂質:67.8g 食繊維:12.9g<br>加糖量:86.9mg 鉄:7.9mg<br>食塩相当量:9.6g          | 1食分:2462kcal 炭水化物:89.3g<br>脂質:89.6g 食繊維:9.6g<br>加糖量:87.7mg 鉄:7.3mg<br>食塩相当量:9.2g | 1食分:2399kcal 炭水化物:84.1g<br>脂質:81.9g 食繊維:12.6g<br>加糖量:87.6mg 鉄:10.5mg<br>食塩相当量:8.9g | 1食分:3164kcal 炭水化物:115.3g<br>脂質:78.2g 食繊維:28.4g<br>加糖量:134.5mg 鉄:13.4mg<br>食塩相当量:13.2g | 1食分:3410kcal 炭水化物:123.3g<br>脂質:105.3g 食繊維:23.1g<br>加糖量:125.5mg 鉄:13.3mg<br>食塩相当量:12.2g | 1食分:3454kcal 炭水化物:127.6g<br>脂質:97.0g 食繊維:19.0g<br>加糖量:111.3mg 鉄:11.6mg<br>食塩相当量:14.1g |

\*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。