

# 週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2024年02月26日(月) ~ 2024年03月03日(日)

	2月26日(月)	2月27日(火)	2月28日(水)	2月29日(木)	3月1日(金)	3月2日(土)	3月3日(日)							
朝食	ごはん 味噌汁 鯖の塩焼き 蒸し鶏と野菜のホリ酢和え 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース のり佃煮・ふりかけ	てりやきバーガー ごはん ミソト-初- キャベツの千切りサラダ フライドポテト 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース のり佃煮・ふりかけ	ごはん 朝カレー 温野菜サラダ いちごフルーチェ 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 厚焼き玉子&鮭の塩焼き 野菜のバター醤油炒め 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 リセ-ジ ステキ 厚揚げと豚肉の中華炒め 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース のり佃煮・ふりかけ	食パン ごはん コーンスープ オムレツのきのこデミソース いんげんとコーンのソテー 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 チキンナゲット ブロッコリーのチーズサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース のり佃煮・ふりかけ	総計:1175kcal 炭水化物:47.4g 脂質:37.3g 食繊維:6.2g 加鈣:437mg 鉄:5.6mg 食塩相:3.4g	総計:1143kcal 炭水化物:39.1g 脂質:51.1g 食繊維:7.4g 加鈣:362mg 鉄:4.7mg 食塩相:5.1g	総計:1344kcal 炭水化物:47.9g 脂質:41.6g 食繊維:8.3g 加鈣:433mg 鉄:5.2mg 食塩相:4.3g	総計:1160kcal 炭水化物:49.1g 脂質:32.2g 食繊維:6.8g 加鈣:483mg 鉄:6.4mg 食塩相:4.6g	総計:1193kcal 炭水化物:46.4g 脂質:30.1g 食繊維:7.2g 加鈣:483mg 鉄:5.6mg 食塩相:3.8g	総計:1081kcal 炭水化物:40.1g 脂質:40.9g 食繊維:9.8g 加鈣:434mg 鉄:5.0mg 食塩相:5.3g	総計:1196kcal 炭水化物:46.8g 脂質:40.9g 食繊維:8.2g 加鈣:506mg 鉄:6.0mg 食塩相:4.5g
昼食					ごはん 味噌汁 鶏の唐揚げ 豆腐チャンプルー 小松菜のゆず和え 牛乳 オレンジジュース	ハヤシライス マカロニスープ れんこんチップサラダ フルーツヨーグルト 牛乳 オレンジジュース	豚丼 けんちん汁 キムチ奴 ねばねば三昧 牛乳 オレンジジュース	総計:1134kcal 炭水化物:37.3g 脂質:36.5g 食繊維:5.2g 加鈣:477mg 鉄:4.4mg 食塩相:3.5g	総計:1339kcal 炭水化物:39.6g 脂質:47.7g 食繊維:5.2g 加鈣:338mg 鉄:3.7mg 食塩相:4.9g	総計:1116kcal 炭水化物:45.6g 脂質:27.8g 食繊維:6.5g 加鈣:431mg 鉄:3.4mg 食塩相:4.1g				
夕食	ごはん 牛チゲ煮込み 切干大根のファイバーナムル れんこんのはさみ揚げ ミルクゼリー 牛乳 オレンジジュース	♥♡分散会♡♥ 博多とんこつラーメン チャーハン 焼き鳥串 チョレギサラダ マンゴージュレプリン	ニラ玉丼 中華スープ カクテキ 焼売 フルーツ(キウイ・グレープ・ブルーベリー) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 和風おろしとんかつ 茶碗蒸し 長芋の塩昆布和え カスタードケーキ 牛乳 オレンジジュース	ごはん クラムチャウダー 白身魚のバジル焼き 和風明太子スパゲティ オニオンサラダ マスカットゼリー 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 豚肉の味噌漬焼 里芋とイカの煮物 山菜のおろし和え フルーツ(梨)・バナナ 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 チキン南蛮 ポテトの粒マスタード和え きゅうりの酢の物 ひな祭りパフェ 牛乳 オレンジジュース	総計:1241kcal 炭水化物:44.4g 脂質:35.0g 食繊維:8.6g 加鈣:478mg 鉄:5.8mg 食塩相:4.0g	総計:1067kcal 炭水化物:40.5g 脂質:29.5g 食繊維:6.3g 加鈣:78mg 鉄:2.8mg 食塩相:9.0g	総計:1331kcal 炭水化物:41.6g 脂質:46.1g 食繊維:6.6g 加鈣:359mg 鉄:4.3mg 食塩相:4.7g	総計:1266kcal 炭水化物:37.2g 脂質:33.3g 食繊維:6.7g 加鈣:384mg 鉄:3.4mg 食塩相:4.4g	総計:1151kcal 炭水化物:42.7g 脂質:22.5g 食繊維:7.7g 加鈣:374mg 鉄:7.1mg 食塩相:6.8g	総計:1178kcal 炭水化物:40.6g 脂質:26.4g 食繊維:6.8g 加鈣:388mg 鉄:3.8mg 食塩相:4.6g	総計:1634kcal 炭水化物:41.6g 脂質:67.5g 食繊維:9.2g 加鈣:386mg 鉄:3.6mg 食塩相:4.7g
日計	総計:2416kcal 炭水化物:91.8g 脂質:72.3g 食繊維:14.8g 加鈣:915mg 鉄:11.4mg 食塩相:7.4g	総計:2210kcal 炭水化物:79.6g 脂質:80.6g 食繊維:13.7g 加鈣:440mg 鉄:7.5mg 食塩相:14.1g	総計:2675kcal 炭水化物:89.5g 脂質:87.7g 食繊維:14.9g 加鈣:792mg 鉄:9.5mg 食塩相:9.0g	総計:2426kcal 炭水化物:86.3g 脂質:65.5g 食繊維:13.5g 加鈣:867mg 鉄:9.8mg 食塩相:9.0g	総計:3478kcal 炭水化物:126.4g 脂質:89.1g 食繊維:20.1g 加鈣:1334mg 鉄:17.1mg 食塩相:14.1g	総計:3598kcal 炭水化物:120.3g 脂質:115.0g 食繊維:21.8g 加鈣:1160mg 鉄:12.5mg 食塩相:14.8g	総計:3946kcal 炭水化物:134.0g 脂質:130.6g 食繊維:23.9g 加鈣:1323mg 鉄:13.0mg 食塩相:13.3g							

※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。