

# 週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2024年03月11日(月) ~ 2024年03月17日(日)

	3月11日(月)	3月12日(火)	3月13日(水)	3月14日(木)	3月15日(金)	3月16日(土)	3月17日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 さわらの塩焼き ツナサラダ ヤクルト 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	刈-ｶﾞｯｼﾞ&チーズパン ごはん ｼﾞｯｼﾞｽ-ﾌﾟ オムレツのﾄﾏﾄﾘｰｽ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾏﾘﾈ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 ﾊｯｼﾞｬﾄﾞﾍﾟﾂﾄ&ﾍﾞｰｺﾝ 蒸し鶏の胡麻ﾄﾚｯｼﾝｸﾞ和え ﾌﾙｰﾂｸﾞﾗﾉｰﾗ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 鶏肉の胡麻照焼 れんこんの炒り煮 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 朝カレー チーズサラダ ヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 海苔の佃煮・ふりかけ	チョコデニッシュ&コーンブレッド ごはん 白菜スープ チキンバーグ&トマトオムレツ コールスローサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 肉団子と野菜の煮物 菜の花のマヨ和え 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ
	17126kcal ｸﾞﾗﾌﾞ:48.6g 脂質:32.5g 食繊維:5.5g ｶﾙｼﾞﾑ:463mg 鉄:5.6mg 食塩相:3.7g	1891kcal ｸﾞﾗﾌﾞ:35.6g 脂質:35.7g 食繊維:7.2g ｶﾙｼﾞﾑ:397mg 鉄:4.5mg 食塩相:3.5g	11357kcal ｸﾞﾗﾌﾞ:49.8g 脂質:44.5g 食繊維:7.1g ｶﾙｼﾞﾑ:509mg 鉄:6.2mg 食塩相:5.2g	11143kcal ｸﾞﾗﾌﾞ:47.3g 脂質:34.1g 食繊維:6.5g ｶﾙｼﾞﾑ:463mg 鉄:5.7mg 食塩相:4.2g	11276kcal ｸﾞﾗﾌﾞ:48.8g 脂質:40.2g 食繊維:7.6g ｶﾙｼﾞﾑ:514mg 鉄:9.2mg 食塩相:5.1g	1845kcal ｸﾞﾗﾌﾞ:39.4g 脂質:39.4g 食繊維:7.1g ｶﾙｼﾞﾑ:361mg 鉄:4.6mg 食塩相:4.1g	11136kcal ｸﾞﾗﾌﾞ:43.4g 脂質:34.6g 食繊維:8.9g ｶﾙｼﾞﾑ:518mg 鉄:6.6mg 食塩相:4.3g
昼食		ごはん 味噌汁 鶏肉のカレーチーズ焼き にんじんのマスタードサラダ 菜の花のペペロン 牛乳 オレンジジュース		ごはん 中華スープ 牛肉とピーマンの甘辛炒め 揚ワンタン チリソース スナップピースのサラダ 牛乳 オレンジジュース		豚肉とアスパラの玉子丼 味噌汁 大根のそぼろあん 小松菜の梅おかか和え 牛乳 オレンジジュース	オムライス デミｸﾞﾗﾝｽ コンソメープ ごはん ﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｺｰﾝのﾀﾙﾀﾙ和え さつま芋のレモン煮 牛乳 オレンジジュース
		11104kcal ｸﾞﾗﾌﾞ:40.8g 脂質:28.7g 食繊維:7.2g ｶﾙｼﾞﾑ:474mg 鉄:3.9mg 食塩相:4.4g		11232kcal ｸﾞﾗﾌﾞ:36.1g 脂質:41.7g 食繊維:5.3g ｶﾙｼﾞﾑ:300mg 鉄:3.6mg 食塩相:4.4g		1577kcal ｸﾞﾗﾌﾞ:36.4g 脂質:25.7g 食繊維:5.0g ｶﾙｼﾞﾑ:456mg 鉄:3.2mg 食塩相:5.4g	11681kcal ｸﾞﾗﾌﾞ:41.3g 脂質:29.8g 食繊維:7.4g ｶﾙｼﾞﾑ:341mg 鉄:4.3mg 食塩相:4.3g
夕食	ごはん 味噌汁 味噌チキンカツ いかと野菜のねぎ塩炒め ポテトサラダ マンゴープリン 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 鮭のマヨネーズ焼 アメリカンドック ビーフンの五目炒め フルーツ(ｷｲ) 牛乳 オレンジジュース	ミートスバゲティ ごはん 野菜スープ さつまいもチップ オニオンサラダ 抹茶ﾊﾞﾊﾞﾛｱ 牛乳 オレンジジュース	ごはん 豚汁 ぶりの照り焼き レバニラ炒め 白菜のゆず和え カステラ 牛乳 オレンジジュース	韓国風混ぜご飯 かきたまスープ うずら串フライ 彩りサラダ フルーツ杏仁 牛乳 オレンジジュース	ごはん クラムチャウダー 鶏のピザ焼き ホットサラダ いかと海草のマリネ ライチゼリー 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 さばの味噌煮 牛肉のきんぴら 野菜サラダ フルーツ(オレンジ) 牛乳 オレンジジュース
	11455kcal ｸﾞﾗﾌﾞ:48.3g 脂質:45.5g 食繊維:5.8g ｶﾙｼﾞﾑ:401mg 鉄:2.9mg 食塩相:4.4g	1358kcal ｸﾞﾗﾌﾞ:48.0g 脂質:42.6g 食繊維:5.0g ｶﾙｼﾞﾑ:400mg 鉄:3.2mg 食塩相:5.1g	11273kcal ｸﾞﾗﾌﾞ:43.4g 脂質:36.1g 食繊維:5.9g ｶﾙｼﾞﾑ:408mg 鉄:3.2mg 食塩相:5.9g	11276kcal ｸﾞﾗﾌﾞ:45.8g 脂質:37.6g 食繊維:4.3g ｶﾙｼﾞﾑ:404mg 鉄:7.3mg 食塩相:4.3g	11213kcal ｸﾞﾗﾌﾞ:37.9g 脂質:37.6g 食繊維:4.2g ｶﾙｼﾞﾑ:321mg 鉄:3.8mg 食塩相:4.6g	11246kcal ｸﾞﾗﾌﾞ:43.9g 脂質:39.0g 食繊維:8.5g ｶﾙｼﾞﾑ:413mg 鉄:3.3mg 食塩相:3.8g	11185kcal ｸﾞﾗﾌﾞ:38.8g 脂質:36.6g 食繊維:5.7g ｶﾙｼﾞﾑ:432mg 鉄:4.4mg 食塩相:4.0g
日計	12581kcal ｸﾞﾗﾌﾞ:96.9g 脂質:78.0g 食繊維:11.3g ｶﾙｼﾞﾑ:864mg 鉄:8.5mg 食塩相:8.1g	13381kcal ｸﾞﾗﾌﾞ:124.4g 脂質:107.0g 食繊維:19.4g ｶﾙｼﾞﾑ:1271mg 鉄:11.6mg 食塩相:13.0g	12630kcal ｸﾞﾗﾌﾞ:93.2g 脂質:80.6g 食繊維:13.0g ｶﾙｼﾞﾑ:917mg 鉄:9.4mg 食塩相:11.1g	13651kcal ｸﾞﾗﾌﾞ:129.2g 脂質:113.4g 食繊維:16.1g ｶﾙｼﾞﾑ:1167mg 鉄:16.6mg 食塩相:12.8g	12488kcal ｸﾞﾗﾌﾞ:86.7g 脂質:77.8g 食繊維:11.8g ｶﾙｼﾞﾑ:835mg 鉄:13.0mg 食塩相:9.6g	12768kcal ｸﾞﾗﾌﾞ:119.7g 脂質:104.1g 食繊維:20.6g ｶﾙｼﾞﾑ:1230mg 鉄:11.1mg 食塩相:13.3g	14002kcal ｸﾞﾗﾌﾞ:123.5g 脂質:101.0g 食繊維:22.0g ｶﾙｼﾞﾑ:1291mg 鉄:15.3mg 食塩相:12.6g

※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。