

週間メニュー表

ふたば未来学園 アスリート 2024年03月18日(月) ~ 2024年03月24日(日)

	3月18日(月)	3月19日(火)	3月20日(水)	3月21日(木)	3月22日(金)	3月23日(土)	3月24日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 鶏と豆腐のオイスターソース 胡瓜と竹輪の中華和え 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ 1食 1135kcal カロリ 45.5g 脂質 :34.8g 食繊維:8.9g 加鈣:481mg 鉄 :6.0mg 食塩相:4.6g	ホットドック ごはん コンソメスープ チーズ入りスクランブル シーザーサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ 1食 1042kcal カロリ 45.2g 脂質 :48.7g 食繊維:5.7g 加鈣:500mg 鉄 :4.4mg 食塩相:5.3g	ごはん 味噌汁 きんぴら肉団子 厚揚げのマヨチーズ焼き 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ 1食 1114kcal カロリ 44.1g 脂質 :36.0g 食繊維:7.1g 加鈣:434mg 鉄 :7.2mg 食塩相:3.4g	ごはん 味噌汁 鯖の照り焼き 豚肉の細切り炒め 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ 1食 1213kcal カロリ 50.9g 脂質 :42.5g 食繊維:6.4g 加鈣:434mg 鉄 :6.0mg 食塩相:4.1g	ごはん 味噌汁 牛肉のしぐれ煮 なめ茸和え 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ 1食 1135kcal カロリ 46.1g 脂質 :34.2g 食繊維:8.9g 加鈣:489mg 鉄 :6.6mg 食塩相:4.7g	食パン ごはん ツリヌーフ たまごサラダ&ベーコン 菜の花のバターソテー ジョア 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ 1食 1209kcal カロリ 48.5g 脂質 :51.3g 食繊維:11.5g 加鈣:605mg 鉄 :11.7mg 食塩相:5.1g	ごはん 味噌汁 ハムエッグ ひじきとツナの和風サラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ 1食 1038kcal カロリ 43.2g 脂質 :28.5g 食繊維:6.8g 加鈣:450mg 鉄 :5.5mg 食塩相:3.6g
昼食			ごはん 卵スープ アジフライ&イカフライ 牛肉じゃが 小松菜ののり和え 牛乳 オレンジジュース 1食 1201kcal カロリ 41.1g 脂質 :25.9g 食繊維:9.6g 加鈣:408mg 鉄 :4.7mg 食塩相:4.8g	ごはん 味噌汁 ポークステーキ 和風おろし じゃがバター醤油 トマトサラダ 牛乳 オレンジジュース 1食 1218kcal カロリ 39.0g 脂質 :38.9g 食繊維:10.4g 加鈣:305mg 鉄 :3.6mg 食塩相:4.3g	かつ丼 すまし汁 冷奴 キャベツのゆかり和え 牛乳 オレンジジュース 1食 1171kcal カロリ 37.9g 脂質 :28.3g 食繊維:4.6g 加鈣:341mg 鉄 :3.8mg 食塩相:4.5g	ソース焼きそば ごはん 味噌汁 カレーコロッケ 海草サラダ 果物(マンゴー) 牛乳 オレンジジュース 1食 1155kcal カロリ 35.8g 脂質 :35.5g 食繊維:8.8g 加鈣:360mg 鉄 :3.3mg 食塩相:5.1g	ねぎ塩豚丼 味噌汁 マカロニソテー トマトとオクラのごまドレ和え 牛乳 オレンジジュース 1食 1301kcal カロリ 43.2g 脂質 :42.1g 食繊維:7.1g 加鈣:402mg 鉄 :3.3mg 食塩相:3.7g
夕食	豚もやしあんかけ丼 味噌汁 たこ焼き アサリの辛子和え 青りんごゼリー 牛乳 オレンジジュース 1食 1311kcal カロリ 45.0g 脂質 :43.5g 食繊維:5.6g 加鈣:435mg 鉄 :4.3mg 食塩相:5.1g	ごはん パンプキンスープ 手作りハバグーリック醤油 カラフルマリネ マカロニサラダ ブチシュー 牛乳 オレンジジュース 1食 1492kcal カロリ 46.4g 脂質 :57.7g 食繊維:7.5g 加鈣:328mg 鉄 :4.5mg 食塩相:4.4g	味噌バターコーンラーメン ごはん 蒸し鶏と野菜の塩ダレ 小籠包 果物(グレープフルーツ) 牛乳 オレンジジュース 1食 1054kcal カロリ 39.5g 脂質 :27.1g 食繊維:6.3g 加鈣:309mg 鉄 :2.3mg 食塩相:7.2g	ごはん さつま芋の豆乳スープ ハニーマスタードチキン ピザトースト 枝豆サラダ プリン 牛乳 オレンジジュース 1食 1401kcal カロリ 48.6g 脂質 :41.5g 食繊維:7.4g 加鈣:448mg 鉄 :4.5mg 食塩相:4.5g	ごはん 中華スープ チーズタッカルビ風 三色ナムル ピリ辛こんにゃく ごま団子 牛乳 オレンジジュース 1食 1406kcal カロリ 42.9g 脂質 :43.6g 食繊維:10.8g 加鈣:512mg 鉄 :4.1mg 食塩相:6.0g	ごはん 味噌汁 タラのトマト煮込み 春野菜のペペロンチーノ きゅうりとイカの錦糸和え フルーツボンチ 牛乳 オレンジジュース 1食 1019kcal カロリ 41.9g 脂質 :14.5g 食繊維:7.4g 加鈣:423mg 鉄 :3.4mg 食塩相:4.2g	ごはん 味噌汁 メンチカツ はんぺんチーズ焼 五目豆 バナナヨーグルト 牛乳 オレンジジュース 1食 1325kcal カロリ 47.5g 脂質 :32.1g 食繊維:6.6g 加鈣:561mg 鉄 :5.2mg 食塩相:5.6g
日計	1食 2446kcal カロリ 90.5g 脂質 :78.3g 食繊維:14.5g 加鈣:916mg 鉄 :10.3mg 食塩相:9.6g	1食 2534kcal カロリ 91.6g 脂質 :106.4g 食繊維:13.2g 加鈣:828mg 鉄 :8.9mg 食塩相:9.6g	1食 3369kcal カロリ 124.7g 脂質 :89.0g 食繊維:23.0g 加鈣:1342mg 鉄 :14.2mg 食塩相:15.5g	1食 3832kcal カロリ 138.5g 脂質 :122.9g 食繊維:24.2g 加鈣:1187mg 鉄 :14.1mg 食塩相:13.9g	1食 3712kcal カロリ 126.9g 脂質 :106.1g 食繊維:24.3g 加鈣:1342mg 鉄 :14.5mg 食塩相:15.2g	1食 3383kcal カロリ 126.2g 脂質 :101.3g 食繊維:27.7g 加鈣:1388mg 鉄 :18.4mg 食塩相:14.4g	1食 3664kcal カロリ 133.9g 脂質 :102.7g 食繊維:20.5g 加鈣:1413mg 鉄 :14.0mg 食塩相:12.9g

*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。