

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2024年05月13日(月) ~ 2024年05月19日(日)

	5月13日(月)	5月14日(火)	5月15日(水)	5月16日(木)	5月17日(金)	5月18日(土)	5月19日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 旬彩焼き&チキンバーグ 厚揚げと小松菜の塩炒め 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	クリームパン&チーズパン ごはん クラムチャウダー ハムエッグ ミックスサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん かきたま汁 牛肉のしぐれ煮 ブロッコリーの和風和え 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 鯖の塩焼き 豚肉と根菜の甘辛炒め 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	朝カレー 枝豆コーン ナタデココヨーグルト 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ホットドック ごはん コーンスープ 蒸し鶏の胡麻ドレッシング和え ヤクルト 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 豚肉ときくらげの卵炒め ごぼうサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ
	総計:1241kcal 炭水化物:47.3g 脂質:43.3g 食繊維:7.3g 加鈣量:596mg 鉄:7.0mg 食塩相:4.0g	総計:944kcal 炭水化物:40.9g 脂質:38.4g 食繊維:5.9g 加鈣量:436mg 鉄:4.7mg 食塩相:4.0g	総計:1191kcal 炭水化物:47.1g 脂質:39.7g 食繊維:9.4g 加鈣量:391mg 鉄:6.3mg 食塩相:4.2g	総計:1188kcal 炭水化物:48.2g 脂質:40.9g 食繊維:5.7g 加鈣量:413mg 鉄:5.5mg 食塩相:3.7g	総計:1322kcal 炭水化物:53.0g 脂質:42.8g 食繊維:8.4g 加鈣量:461mg 鉄:5.6mg 食塩相:4.9g	総計:975kcal 炭水化物:42.5g 脂質:42.9g 食繊維:5.1g 加鈣量:334mg 鉄:3.8mg 食塩相:4.3g	総計:1207kcal 炭水化物:50.3g 脂質:40.9g 食繊維:9.3g 加鈣量:513mg 鉄:6.9mg 食塩相:4.5g
昼食				ごはん 清まし汁 味噌カツ 海草サラダ 果物(マンゴー) 牛乳 オレンジジュース		ごはん 味噌汁 サーモンフライ 豚しゃぶサラダ 五目豆 牛乳 オレンジジュース	ごはん 牛カルビ炒め わかめスープ 切干大根のファイバーナムル 冷奴 牛乳 オレンジジュース
				総計:1280kcal 炭水化物:34.4g 脂質:35.6g 食繊維:5.8g 加鈣量:403mg 鉄:3.3mg 食塩相:4.6g		総計:1223kcal 炭水化物:39.8g 脂質:34.9g 食繊維:7.8g 加鈣量:396mg 鉄:3.7mg 食塩相:4.7g	総計:1174kcal 炭水化物:39.0g 脂質:38.4g 食繊維:6.7g 加鈣量:373mg 鉄:4.4mg 食塩相:3.6g
夕食	ごはん 味噌汁 豚のガーリックパン粉焼き アスパラソテー れんこんのツナマヨ和え ワッフル 牛乳 オレンジジュース	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 焼き餃子 チョレギサラダ 白玉入りフルーツポンチ 牛乳 オレンジジュース	カルボナーラ ごはん ソッパ 花野菜のペペロンソテー トマトとイカのマリネ チョコババロア 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 鶏肉のソテー 焼き ブロッコリーのほたて風味あん かぶの梅肉和え 果物(パイン) 牛乳 オレンジジュース	鮭三色丼 味噌汁 さつまいもの天ぷら おくらのポン酢和え プチシュー 牛乳 オレンジジュース	ごはん ウインナーポトフ タンドリーチキン コーンクリームコロッケ ほうれん草の柚子和え フルーツ(バナナ) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 ほっけの塩焼き ベーコンポテトチーズ焼き トマトの和え 果物(グレープフルーツ) 牛乳 オレンジジュース
	総計:1374kcal 炭水化物:41.3g 脂質:49.0g 食繊維:6.1g 加鈣量:380mg 鉄:3.9mg 食塩相:3.6g	総計:1259kcal 炭水化物:40.0g 脂質:38.4g 食繊維:4.6g 加鈣量:407mg 鉄:4.5mg 食塩相:3.9g	総計:1250kcal 炭水化物:40.8g 脂質:45.7g 食繊維:4.2g 加鈣量:433mg 鉄:1.6mg 食塩相:6.4g	総計:1102kcal 炭水化物:42.2g 脂質:28.6g 食繊維:6.4g 加鈣量:376mg 鉄:3.3mg 食塩相:4.6g	総計:1231kcal 炭水化物:45.7g 脂質:35.0g 食繊維:6.1g 加鈣量:475mg 鉄:4.3mg 食塩相:4.9g	総計:1303kcal 炭水化物:44.5g 脂質:33.7g 食繊維:9.8g 加鈣量:367mg 鉄:4.1mg 食塩相:3.2g	総計:1081kcal 炭水化物:38.4g 脂質:26.0g 食繊維:9.4g 加鈣量:433mg 鉄:2.8mg 食塩相:3.6g
日計	総計:2615kcal 炭水化物:88.6g 脂質:92.3g 食繊維:13.4g 加鈣量:976mg 鉄:10.9mg 食塩相:7.6g	総計:2203kcal 炭水化物:80.9g 脂質:76.8g 食繊維:10.5g 加鈣量:843mg 鉄:9.2mg 食塩相:7.9g	総計:2441kcal 炭水化物:87.9g 脂質:85.4g 食繊維:13.6g 加鈣量:824mg 鉄:7.9mg 食塩相:10.6g	総計:3570kcal 炭水化物:124.8g 脂質:105.1g 食繊維:17.9g 加鈣量:1192mg 鉄:12.1mg 食塩相:12.8g	総計:2553kcal 炭水化物:98.7g 脂質:77.8g 食繊維:14.5g 加鈣量:936mg 鉄:9.9mg 食塩相:9.9g	総計:3501kcal 炭水化物:126.8g 脂質:111.5g 食繊維:22.7g 加鈣量:1097mg 鉄:11.6mg 食塩相:12.2g	総計:3462kcal 炭水化物:127.7g 脂質:105.3g 食繊維:25.4g 加鈣量:1319mg 鉄:14.1mg 食塩相:11.8g

※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。