

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2024年06月03日(月) ~ 2024年06月09日(日)

	6月3日(月)	6月4日(火)	6月5日(水)	6月6日(木)	6月7日(金)	6月8日(土)	6月9日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 ソーゼツステーキ 豚肉ともやしのペッパー炒め 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	照り焼きチーズバーガー ごはん ミネストローネ コーンのごまドレ和え 温泉卵 納豆 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 鮭の塩こうじ焼き 海鮮バターコーン 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 チキンのおろしソース ケチャップ炒め ジョア 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 豚こらもやし炒め ごぼうサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	パン ごはん コーンスープ スクラブルIgg & ウィンナー ポテトのトト煮 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 金平肉団子 春雨の和え物 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ
	1105kcal カハク43.6g 脂質 25.7g 食繊維 5.9g 加鈣 461mg 鉄 4.9mg 食塩相 3.9g	1100kcal カハク39.8g 脂質 52.3g 食繊維 6.9g 加鈣 446mg 鉄 4.5mg 食塩相 4.9g	1045kcal カハク49.8g 脂質 25.3g 食繊維 6.3g 加鈣 483mg 鉄 5.3mg 食塩相 4.6g	1173kcal カハク50.6g 脂質 33.5g 食繊維 7.1g 加鈣 705mg 鉄 11.8mg 食塩相 4.5g	1159kcal カハク45.7g 脂質 38.9g 食繊維 8.4g 加鈣 483mg 鉄 5.5mg 食塩相 3.9g	1090kcal カハク43.9g 脂質 46.0g 食繊維 12.0g 加鈣 402mg 鉄 4.8mg 食塩相 5.5g	1056kcal カハク38.6g 脂質 29.4g 食繊維 6.7g 加鈣 515mg 鉄 6.0mg 食塩相 3.2g
昼食			ごはん 清し汁 鶏の竜田揚げ 里芋のそぼろ煮 ピーチブルーチェ 牛乳 オレンジジュース	ごはん 中華たまごスープ 豚キムチ炒め しそ餃子 ほうれん草の中華和え 牛乳 オレンジジュース		中華丼 味噌汁 焼売 ピリ辛こんにゃく 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 豚肉の味噌漬焼 竹輪の天ぷら 小松菜の和え物 牛乳 オレンジジュース
			1223kcal カハク35.8g 脂質 42.0g 食繊維 3.3g 加鈣 322mg 鉄 2.7mg 食塩相 3.2g	1113kcal カハク41.7g 脂質 31.4g 食繊維 5.5g 加鈣 360mg 鉄 3.2mg 食塩相 3.2g		1073kcal カハク36.8g 脂質 27.0g 食繊維 6.5g 加鈣 419mg 鉄 3.4mg 食塩相 4.1g	1165kcal カハク43.7g 脂質 32.1g 食繊維 4.9g 加鈣 474mg 鉄 4.5mg 食塩相 4.7g
夕食	カレーライス 牛肉コロッケ 海草マリネ フルーツ(ｶｯｼﾞ・ｷｯ) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 鶏むね肉の黒胡椒焼き さくさくレンコン わさび和え チョコブッセ 牛乳 オレンジジュース	ミートスパゲッティ ごはん コーンクリームコロッケ ミモザサラダ バナナヨーグルト 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 ロコモコ丼 ポテトサラダ 花野菜のペペロン アセロラゼリー 牛乳 オレンジジュース	ごはん わかめスープ 油淋鶏 イカチリソース おつまみキャベツ 杏仁フルーツ 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 ホッケの塩焼 肉詰めピーマンフライ 胡瓜の生姜酢あえ 果物(ﾊｲﾝ) 牛乳 オレンジジュース	オムライス 味噌汁 チキンナゲット コールスローサラダ 果物(ﾏﾝｺﾞｰ) 牛乳 オレンジジュース
	1316kcal カハク36.0g 脂質 40.8g 食繊維 7.4g 加鈣 296mg 鉄 2.9mg 食塩相 5.5g	1233kcal カハク46.9g 脂質 32.1g 食繊維 5.7g 加鈣 449mg 鉄 4.1mg 食塩相 5.7g	1237kcal カハク43.9g 脂質 38.6g 食繊維 5.1g 加鈣 385mg 鉄 3.3mg 食塩相 5.1g	1310kcal カハク41.3g 脂質 41.8g 食繊維 6.2g 加鈣 382mg 鉄 3.3mg 食塩相 5.4g	1243kcal カハク39.7g 脂質 39.5g 食繊維 4.7g 加鈣 315mg 鉄 2.7mg 食塩相 4.5g	1102kcal カハク35.9g 脂質 22.7g 食繊維 6.5g 加鈣 441mg 鉄 3.6mg 食塩相 5.0g	1227kcal カハク37.6g 脂質 34.4g 食繊維 6.8g 加鈣 417mg 鉄 3.3mg 食塩相 5.3g
日計	1236kcal カハク79.6g 脂質 66.5g 食繊維 13.3g 加鈣 757mg 鉄 7.8mg 食塩相 9.3g	1233kcal カハク86.7g 脂質 84.4g 食繊維 12.6g 加鈣 895mg 鉄 8.6mg 食塩相 10.6g	1350kcal カハク129.5g 脂質 105.9g 食繊維 14.7g 加鈣 1190mg 鉄 11.3mg 食塩相 12.9g	1359kcal カハク133.6g 脂質 106.7g 食繊維 18.8g 加鈣 1447mg 鉄 18.3mg 食塩相 13.2g	1240kcal カハク85.4g 脂質 78.4g 食繊維 13.1g 加鈣 798mg 鉄 8.2mg 食塩相 8.3g	1265kcal カハク116.6g 脂質 95.7g 食繊維 25.0g 加鈣 1262mg 鉄 11.8mg 食塩相 14.6g	1348kcal カハク119.9g 脂質 95.9g 食繊維 18.4g 加鈣 1406mg 鉄 13.8mg 食塩相 13.1g

※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。