

# 週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2024年06月10日(月) ~ 2024年06月16日(日)

	6月10日(月)	6月11日(火)	6月12日(水)	6月13日(木)	6月14日(金)	6月15日(土)	6月16日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 豆腐ハンバーグ 鮭フレーク もやしときくらげのナムル 納豆 温泉卵 牛乳 オレンジジュース のり佃煮・ふりかけ 1148kcal 炭水化物45.3g 脂質32.3g 食繊維7.4g カルシウム495mg 鉄6.0mg 食塩相当量4.5g	オレンジデニッシュ&ロールパン ごはん クリームスープ ハッシュドポテト&ハム 野菜サラダ 納豆 牛乳 海苔佃煮・ふりかけ 906kcal 炭水化物37.8g 脂質28.3g 食繊維6.5g カルシウム380mg 鉄2.9mg 食塩相当量4.0g	☆☆朝食バイキング☆☆ ごはん・ロールパン 卵料理 肉料理 魚料理 温泉卵・納豆 サラダ類 その他 ビーフカレー 牛乳 海苔佃煮・ふりかけ 2631kcal 炭水化物119.0g 脂質121.3g 食繊維7.9g カルシウム488mg 鉄7.7mg 食塩相当量14.6g	ごはん 味噌汁 鶏の味噌マヨ焼き 小松菜の胡麻和え フルーツグラノーラ 納豆 牛乳 海苔佃煮・ふりかけ 1194kcal 炭水化物43.2g 脂質35.4g 食繊維7.3g カルシウム567mg 鉄5.5mg 食塩相当量3.7g	ごはん 味噌汁 鯖の西京焼き ハム中華和え 温泉卵 牛乳 海苔佃煮・ふりかけ 950kcal 炭水化物38.3g 脂質20.7g 食繊維2.5g カルシウム432mg 鉄3.6mg 食塩相当量3.6g	クリームパン&黒糖ロール ごはん コンソメ野菜スープ チキンバーグ シーザーサラダ 納豆 牛乳 海苔佃煮・ふりかけ 911kcal 炭水化物33.4g 脂質34.1g 食繊維7.4g カルシウム358mg 鉄3.3mg 食塩相当量3.6g	ごはん 味噌汁 リーゼンステーキ 蒸し鶏サラダ 納豆 牛乳 海苔佃煮・ふりかけ 984kcal 炭水化物38.0g 脂質20.1g 食繊維6.2g カルシウム439mg 鉄4.0mg 食塩相当量3.8g
昼食						ごはん けんちん汁 豚ロースの生姜焼き マカロニサラダ いかと胡瓜の中華和え 牛乳 オレンジジュース 1234kcal 炭水化物43.5g 脂質39.7g 食繊維5.5g カルシウム322mg 鉄2.5mg 食塩相当量3.7g	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼 ポテトカレー炒め ほうれん草の和え物 牛乳 オレンジジュース 1177kcal 炭水化物39.7g 脂質32.7g 食繊維10.7g カルシウム396mg 鉄3.7mg 食塩相当量3.9g
夕食	ごはん 味噌汁 サーモンのポテサラチーズ焼 イカとブロッコリーのナムル ひじきの炒め煮 果物(オレンジ) オレンジジュース 952kcal 炭水化物35.3g 脂質13.7g 食繊維5.8g カルシウム189mg 鉄3.3mg 食塩相当量3.5g	韓国風混ぜご飯 わかめスープ ハムカツ きゅうりの酢の物 黒ごまプリン 牛乳 オレンジジュース 1234kcal 炭水化物39.2g 脂質35.8g 食繊維4.7g カルシウム394mg 鉄3.9mg 食塩相当量5.5g	もやし炒め味噌ラーメン ごはん 焼き餃子 カクテキ フルーツ(パイン・りんご) 牛乳 オレンジジュース 1124kcal 炭水化物40.3g 脂質31.8g 食繊維6.5g カルシウム313mg 鉄2.6mg 食塩相当量8.1g	ごはん 味噌汁 豚肉ときくらげの卵炒め さつま芋チップ ブロッコリーのゴマドレサラダ カスタードプッシュ オレンジジュース 牛乳 1309kcal 炭水化物49.0g 脂質39.0g 食繊維8.7g カルシウム493mg 鉄5.0mg 食塩相当量4.0g	チキンカレー ならたまスープ イカリングフライ 野菜サラダ マンゴープリン 牛乳 オレンジジュース 1436kcal 炭水化物44.7g 脂質46.5g 食繊維9.1g カルシウム341mg 鉄3.3mg 食塩相当量6.0g	ごはん 味噌汁 サーモフライ 外カリ ポテトピザ焼き 菜の花の和え物 フルーツみつ豆 牛乳 オレンジジュース 1147kcal 炭水化物31.8g 脂質26.0g 食繊維11.4g カルシウム485mg 鉄3.9mg 食塩相当量2.8g	ごはん 中華スープ 回鍋肉 春巻き 豆もやしのナムル ベリーヨーグルト 牛乳 オレンジジュース 1188kcal 炭水化物45.0g 脂質39.8g 食繊維5.7g カルシウム396mg 鉄2.5mg 食塩相当量4.1g
日計	2100kcal 炭水化物80.6g 脂質46.0g 食繊維13.2g カルシウム684mg 鉄9.3mg 食塩相当量8.0g	2140kcal 炭水化物77.0g 脂質64.1g 食繊維11.2g カルシウム774mg 鉄6.8mg 食塩相当量9.5g	3755kcal 炭水化物159.3g 脂質153.1g 食繊維14.4g カルシウム801mg 鉄10.3mg 食塩相当量22.7g	2503kcal 炭水化物92.2g 脂質74.4g 食繊維16.0g カルシウム1060mg 鉄10.5mg 食塩相当量7.7g	2386kcal 炭水化物83.0g 脂質67.2g 食繊維11.6g カルシウム773mg 鉄6.9mg 食塩相当量9.6g	3292kcal 炭水化物108.7g 脂質99.8g 食繊維24.3g カルシウム1165mg 鉄9.7mg 食塩相当量10.1g	3349kcal 炭水化物122.7g 脂質92.6g 食繊維22.6g カルシウム1231mg 鉄10.2mg 食塩相当量11.9g

\*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。