

# 週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2024年06月24日(月) ~ 2024年06月30日(日)

	6月24日(月)	6月25日(火)	6月26日(水)	6月27日(木)	6月28日(金)	6月29日(土)	6月30日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 甘辛肉団子&シューマイ じゃが芋のカレーそぼろ煮 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ホワイトデニッシュ&ロールパン ごはん ココス♪ ハッシュドポテト&ウイナ- 蒸し鶏サラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のりつく・ふりかけ	ごはん 水餃子スープ 厚焼き玉子 ジャーマンポテト 納豆 温泉卵 牛乳 のりつく・ふりかけ	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き ピーフンの五目炒め フルーツグラノーラ 納豆 温泉卵 牛乳 のりつく・ふりかけ	ごはん わかめスープ 照り焼きハンバーグ ブロッコリーのチーズ和え 納豆 温泉卵 牛乳 のりつく・ふりかけ	食パン ごはん 100野菜のミストド-ネ たまごサラダ&ベーコン きのことコーンのバター醤油 納豆 温泉卵 牛乳 のりつく・ふりかけ	ごはん 味噌汁 筑前煮 鮭フレーク 納豆 温泉卵 牛乳 のりつく・ふりかけ
	1和計:-1111kcal かわが:41.1g 脂質:31.4g 食繊維:10.1g 加鈣:375mg 鉄:5.7mg 食塩相:4.5g	1和計:-1034kcal かわが:40.3g 脂質:42.2g 食繊維:7.3g 加鈣:381mg 鉄:4.6mg 食塩相:4.7g	1和計:-1106kcal かわが:40.5g 脂質:33.0g 食繊維:9.8g 加鈣:386mg 鉄:5.2mg 食塩相:3.6g	1和計:-1333kcal かわが:51.8g 脂質:44.5g 食繊維:6.7g 加鈣:544mg 鉄:6.2mg 食塩相:4.9g	1和計:-1107kcal かわが:44.2g 脂質:33.3g 食繊維:8.5g 加鈣:495mg 鉄:5.0mg 食塩相:3.8g	1和計:-1193kcal かわが:45.2g 脂質:52.5g 食繊維:12.4g 加鈣:410mg 鉄:5.0mg 食塩相:5.7g	1和計:-1154kcal かわが:48.9g 脂質:35.9g 食繊維:7.5g 加鈣:509mg 鉄:5.9mg 食塩相:4.3g
昼食					双来祭 カレーライス	双来祭 ソース焼きそば コロッケ	ごはん コンソメスープ チキンのパン粉焼 パンネソテー グリーンサラダ 牛乳 オレンジジュース
					1和計:-867kcal かわが:23.8g 脂質:19.4g 食繊維:5.6g 加鈣:25mg 鉄:1.7mg 食塩相:3.5g	1和計:-620kcal かわが:21.0g 脂質:21.9g 食繊維:5.3g 加鈣:64mg 鉄:2.0mg 食塩相:4.1g	1和計:-1171kcal かわが:39.3g 脂質:33.6g 食繊維:5.3g 加鈣:302mg 鉄:3.2mg 食塩相:3.2g
夕食	ごはん 味噌汁 鶏肉とコーンの炒め物 かぼちゃ&ちくわの天ぷら トマトのマリネ 白玉きなこ黒蜜 牛乳 オレンジジュース	ごはん 春雨スープ 麻婆豆腐 豆もやしのナムル ブロッコリーと卵の中華炒め グレープフルーツ(フルーツ) 牛乳 オレンジジュース	明太クリームスパゲティー 根菜具沢山スープ ゆかり御飯 イカリングフライ 彩りサラダ フルーツ(キウイ) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 卵スープ ポークチャップ ポテトサラダ 菜の花のお浸し パンナコッタ(リクエストメニュー) 牛乳 オレンジジュース	ごはん すまし汁 魚の味噌マヨ焼き 茶碗蒸し キムチもやし カステラ 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 メンチカツ そうめんチャンプルー なすのポン酢おろし ピーチゼリー 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 牛肉の柳川風煮 さつま芋の甘煮 ごぼうサラダ フルーツ(パイン) 牛乳 オレンジジュース
	1和計:-1365kcal かわが:46.8g 脂質:38.0g 食繊維:8.8g 加鈣:408mg 鉄:4.6mg 食塩相:3.7g	1和計:-1221kcal かわが:47.4g 脂質:37.9g 食繊維:8.4g 加鈣:474mg 鉄:5.9mg 食塩相:3.5g	1和計:-1072kcal かわが:35.6g 脂質:27.5g 食繊維:3.5g 加鈣:356mg 鉄:1.4mg 食塩相:5.4g	1和計:-1313kcal かわが:40.5g 脂質:44.9g 食繊維:6.1g 加鈣:386mg 鉄:3.4mg 食塩相:3.9g	1和計:-1117kcal かわが:43.6g 脂質:28.6g 食繊維:3.4g 加鈣:294mg 鉄:2.7mg 食塩相:3.8g	1和計:-1484kcal かわが:42.1g 脂質:48.3g 食繊維:4.8g 加鈣:434mg 鉄:5.5mg 食塩相:6.2g	1和計:-1433kcal かわが:42.9g 脂質:46.2g 食繊維:9.7g 加鈣:474mg 鉄:5.5mg 食塩相:5.7g
日計	1和計:-2476kcal かわが:87.9g 脂質:69.4g 食繊維:18.9g 加鈣:783mg 鉄:10.3mg 食塩相:8.2g	1和計:-2255kcal かわが:87.7g 脂質:80.1g 食繊維:15.7g 加鈣:855mg 鉄:10.5mg 食塩相:8.2g	1和計:-2178kcal かわが:76.1g 脂質:60.5g 食繊維:13.3g 加鈣:742mg 鉄:6.6mg 食塩相:9.0g	1和計:-2646kcal かわが:92.3g 脂質:89.4g 食繊維:12.8g 加鈣:930mg 鉄:9.6mg 食塩相:8.8g	1和計:-3091kcal かわが:111.6g 脂質:81.3g 食繊維:17.5g 加鈣:814mg 鉄:9.4mg 食塩相:11.1g	1和計:-3297kcal かわが:108.3g 脂質:122.7g 食繊維:22.5g 加鈣:908mg 鉄:12.5mg 食塩相:16.0g	1和計:-3758kcal かわが:131.1g 脂質:115.7g 食繊維:22.5g 加鈣:1285mg 鉄:14.6mg 食塩相:13.2g

\*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。