

# 週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2024年07月22日(月) ~ 2024年07月28日(日)

	7月22日(月)	7月23日(火)	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)	7月28日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 リーゼン ツナと白菜の中華浸し 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	黒糖ロール&デニッシュチョコ ごはん クリームブ チーズ入りスクランブルエッグ レタスサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ビーフカレー ツナサラダ ヤクルト 納豆 温泉卵 牛乳 のりの佃煮・ふりかけ	ごはん 鶏つくねチーズ照り焼き ニラ玉もやし 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 鶏肉と野菜の卵とじ 焼売 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	チョコパン&バターロールパン ごはん クリームブ オムレツのトマトソース マカロニサラダ ジョア 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろあんかけ 春雨とハムのサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ
	1食分:1054kcal 炭水化物:42.9g 脂質:25.3g 食繊維:6.3g 加鈣:469mg 鉄:5.1mg 食塩相:4.2g	1食分:1006kcal 炭水化物:38.5g 脂質:42.6g 食繊維:5.6g 加鈣:489mg 鉄:3.8mg 食塩相:4.0g	1食分:1205kcal 炭水化物:41.3g 脂質:36.4g 食繊維:6.9g 加鈣:403mg 鉄:5.2mg 食塩相:3.6g	1食分:1108kcal 炭水化物:45.2g 脂質:36.3g 食繊維:5.3g 加鈣:409mg 鉄:4.9mg 食塩相:3.2g	1食分:1206kcal 炭水化物:50.7g 脂質:41.3g 食繊維:6.7g 加鈣:506mg 鉄:5.8mg 食塩相:4.4g	1食分:1087kcal 炭水化物:40.6g 脂質:47.7g 食繊維:5.5g 加鈣:584mg 鉄:10.6mg 食塩相:4.0g	1食分:1196kcal 炭水化物:46.5g 脂質:35.7g 食繊維:7.3g 加鈣:534mg 鉄:6.2mg 食塩相:4.4g
昼食	ごはん 味噌汁 白身フライ 豚しゃぶサラダ きんぴらごぼう 牛乳 オレンジジュース	ごはん ベジタブルスープ タンドリーチキン ブロッコリーのタルタル和え 和梨ゼリー 牛乳 オレンジジュース	ごはん 中華スープ 夏野菜の酢豚 きくらげの中華和え 牛乳プリン 牛乳 オレンジジュース	ビビンバ丼 卵スープ 中華冷奴 オクラめかぶ和え 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 メンチカツ トマトサラダ ひじきの煮物 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き 揚ワンタン チリソース 枝豆サラダ 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 鶏の唐揚げ ポテトサラダ キャベツと大葉の浅漬け 牛乳 オレンジジュース
	1食分:1170kcal 炭水化物:40.7g 脂質:27.2g 食繊維:5.5g 加鈣:435mg 鉄:3.3mg 食塩相:4.6g	1食分:1077kcal 炭水化物:35.1g 脂質:32.1g 食繊維:5.8g 加鈣:299mg 鉄:2.7mg 食塩相:2.8g	1食分:1430kcal 炭水化物:36.5g 脂質:60.1g 食繊維:4.1g 加鈣:352mg 鉄:2.8mg 食塩相:3.6g	1食分:1138kcal 炭水化物:44.4g 脂質:32.1g 食繊維:6.0g 加鈣:398mg 鉄:4.9mg 食塩相:3.5g	1食分:1232kcal 炭水化物:36.8g 脂質:33.6g 食繊維:3.6g 加鈣:397mg 鉄:4.7mg 食塩相:4.9g	1食分:1322kcal 炭水化物:43.2g 脂質:49.0g 食繊維:6.8g 加鈣:424mg 鉄:4.0mg 食塩相:4.1g	1食分:1210kcal 炭水化物:36.9g 脂質:42.1g 食繊維:4.3g 加鈣:373mg 鉄:2.9mg 食塩相:4.4g
夕食	ごはん 味噌汁 チンジャオロース ポテトのマスタード炒め 小松菜の梅じゃこあえ フルーツ(オレンジ) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 鮭のポテサラチーズ焼き 切干大根の煮物 チャーシューサラダ 果物(マンゴー&パイナップル) 牛乳 オレンジジュース	ミートスパゲッティ コンソメスープ ごはん 肉詰めピーマンフライ 大根サラダ ベリーヨーグルト 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 魚の照り焼き 豚バラ甘だれサラダ ポテトピザ焼き カステラ 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 牛肉とじゃが芋の旨煮 はんぺんツナマヨチーズ焼 ほうれん草のおひたし ストロベリーパバロア 牛乳 オレンジジュース	ごはん きのこスープ チーズハンバーグ ブロッコリーのペペロンソテー ごぼうサラダ 果物(すいか) 牛乳 オレンジジュース	ねぎ塩豚丼 すまし汁 里芋のそぼろあん 彩りサラダ たいやき 牛乳 オレンジジュース
	1食分:1260kcal 炭水化物:41.0g 脂質:42.4g 食繊維:9.3g 加鈣:452mg 鉄:4.8mg 食塩相:5.9g	1食分:1033kcal 炭水化物:40.6g 脂質:19.8g 食繊維:5.5g 加鈣:473mg 鉄:3.6mg 食塩相:3.8g	1食分:1246kcal 炭水化物:45.0g 脂質:38.0g 食繊維:5.0g 加鈣:505mg 鉄:2.9mg 食塩相:7.2g	1食分:1117kcal 炭水化物:38.1g 脂質:23.1g 食繊維:8.2g 加鈣:431mg 鉄:2.7mg 食塩相:3.5g	1食分:1290kcal 炭水化物:44.0g 脂質:39.7g 食繊維:10.5g 加鈣:495mg 鉄:3.8mg 食塩相:4.6g	1食分:1376kcal 炭水化物:41.3g 脂質:52.8g 食繊維:7.8g 加鈣:435mg 鉄:3.4mg 食塩相:5.6g	1食分:1300kcal 炭水化物:45.5g 脂質:39.1g 食繊維:5.6g 加鈣:334mg 鉄:3.1mg 食塩相:4.8g
日計	1食分:3454kcal 炭水化物:124.6g 脂質:94.9g 食繊維:21.1g 加鈣:1356mg 鉄:13.2mg 食塩相:14.6g	1食分:3116kcal 炭水化物:114.2g 脂質:94.5g 食繊維:16.9g 加鈣:1261mg 鉄:10.1mg 食塩相:10.6g	1食分:3881kcal 炭水化物:122.8g 脂質:134.5g 食繊維:16.0g 加鈣:1260mg 鉄:10.9mg 食塩相:14.4g	1食分:3364kcal 炭水化物:127.7g 脂質:91.5g 食繊維:19.5g 加鈣:1238mg 鉄:12.5mg 食塩相:12.2g	1食分:3728kcal 炭水化物:131.5g 脂質:114.6g 食繊維:20.8g 加鈣:1398mg 鉄:14.3mg 食塩相:13.9g	1食分:3785kcal 炭水化物:125.1g 脂質:149.5g 食繊維:20.1g 加鈣:1443mg 鉄:18.0mg 食塩相:13.7g	1食分:3706kcal 炭水化物:128.9g 脂質:116.9g 食繊維:17.2g 加鈣:1241mg 鉄:12.2mg 食塩相:13.6g

※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。