

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2024年08月05日(月) ~ 2024年08月11日(日)

	8月5日(月)	8月6日(火)	8月7日(水)	8月8日(木)	8月9日(金)	8月10日(土)	8月11日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 肉野菜炒め チキンナゲット 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	黒糖ロール&メロンパン ごはん コッパムーフ 肉団子のトマト煮込み ハムサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	朝カレー もやしのにり辛和え ショア 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 厚焼き玉子 ケチャップ炒め 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 照り焼きハンバーグ ポテトサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ		
	1155kcal 炭水化物:52.2g 脂質:34.9g 食繊維:7.3g 加鈣:525mg 鉄:5.6mg 食塩相:4.3g	11070kcal 炭水化物:43.6g 脂質:42.9g 食繊維:9.3g 加鈣:438mg 鉄:5.2mg 食塩相:5.5g	1234kcal 炭水化物:48.3g 脂質:36.6g 食繊維:7.2g 加鈣:588mg 鉄:11.4mg 食塩相:4.7g	11077kcal 炭水化物:45.7g 脂質:31.3g 食繊維:5.9g 加鈣:473mg 鉄:5.9mg 食塩相:3.8g	11138kcal 炭水化物:40.6g 脂質:35.4g 食繊維:6.9g 加鈣:486mg 鉄:5.7mg 食塩相:4.0g		
昼食	ごはん たまごスープ プルコギ ピーマン炒め レタスの韓国のにり和え 牛乳 リンゴジュース	ごはん 味噌汁 魚のバター醤油焼き たこやき 緑野菜のみもぎサラダ 牛乳 リンゴジュース	ごはん オニオンスープ 豚ロースの香草パン粉焼き 明太クリームパンネ コールスローサラダ リンゴジュース 牛乳	ごはん けんちん汁 豚キムチ炒め 青じそ餃子 春雨とザーサイの中華和え 牛乳 リンゴジュース			
	1251kcal 炭水化物:39.4g 脂質:43.6g 食繊維:5.0g 加鈣:322mg 鉄:4.0mg 食塩相:5.2g	11107kcal 炭水化物:38.7g 脂質:30.3g 食繊維:5.9g 加鈣:456mg 鉄:4.0mg 食塩相:4.5g	1281kcal 炭水化物:38.8g 脂質:42.8g 食繊維:6.0g 加鈣:310mg 鉄:2.8mg 食塩相:3.6g	1232kcal 炭水化物:44.1g 脂質:37.8g 食繊維:6.3g 加鈣:343mg 鉄:3.4mg 食塩相:3.6g			
夕食	ごはん 味噌汁 気仙沼産カツオカツ 豚しゃぶ ほうれん草の胡麻和え 果物(マンゴー) 牛乳 リンゴジュース	ごはん 味噌汁 スパイフライドチキ 野菜のタルタル焼き レモン醤油和え マスカットゼリー 牛乳 リンゴジュース	冷やしサラダうどん ごはん アメリカンドック なすのおろし和え フルーツ(バナナ・イチゴ) 牛乳 リンゴジュース	ごはん 味噌汁 チキンデミソース さつまいものチップス 野菜サラダ 牛乳ケーキ 牛乳 リンゴジュース			
	1196kcal 炭水化物:39.6g 脂質:30.2g 食繊維:8.2g 加鈣:500mg 鉄:4.9mg 食塩相:4.1g	1345kcal 炭水化物:39.4g 脂質:41.3g 食繊維:12.8g 加鈣:432mg 鉄:7.4mg 食塩相:4.9g	1389kcal 炭水化物:46.2g 脂質:46.2g 食繊維:6.6g 加鈣:357mg 鉄:3.8mg 食塩相:6.8g	1300kcal 炭水化物:40.9g 脂質:43.2g 食繊維:6.0g 加鈣:416mg 鉄:3.7mg 食塩相:3.9g			
日計	3602kcal 炭水化物:131.2g 脂質:108.7g 食繊維:20.5g 加鈣:1347mg 鉄:14.5mg 食塩相:13.6g	3522kcal 炭水化物:121.7g 脂質:114.5g 食繊維:28.0g 加鈣:1326mg 鉄:16.6mg 食塩相:14.9g	3904kcal 炭水化物:133.3g 脂質:125.6g 食繊維:19.8g 加鈣:1255mg 鉄:18.0mg 食塩相:15.0g	3609kcal 炭水化物:130.7g 脂質:112.3g 食繊維:18.2g 加鈣:1232mg 鉄:13.0mg 食塩相:11.3g	1138kcal 炭水化物:40.6g 脂質:35.4g 食繊維:6.9g 加鈣:486mg 鉄:5.7mg 食塩相:4.0g		

※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。