

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2024年08月12日(月) ~ 2024年08月18日(日)

	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)	8月16日(金)	8月17日(土)	8月18日(日)
朝食						クロワッサン&メロンパン ごはん コーンスープ ハムエッグ かぼちゃサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 鶏の塩こうじ焼き いんげんとツナのごまドレ和え 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ
						1杯計 :1018kcal カハク:382g 脂質 :44.6g 食繊維:5.6g 加鈣量:368mg 鉄 :4.1mg 食塩相:3.5g	1杯計 :1075kcal カハク:46.6g 脂質 :31.1g 食繊維:6.3g 加鈣量:482mg 鉄 :5.2mg 食塩相:4.2g
昼食						タコライス ソッパ イカリングフライ ピーチフルーチェ 牛乳 リンゴジュース	ごはん わかめスープ 中華丼 竹輪の磯辺揚 白菜キムチ 牛乳 リンゴジュース
						1杯計 :1177kcal カハク:391g 脂質 :33.1g 食繊維:4.3g 加鈣量:402mg 鉄 :3.1mg 食塩相:4.2g	1杯計 :1118kcal カハク:45.4g 脂質 :26.1g 食繊維:5.2g 加鈣量:334mg 鉄 :3.7mg 食塩相:5.1g
夕食					カレーライス グリーンサラダ きんぴらごぼう 白桃黄桃ヨーグルト 牛乳 リンゴジュース	ごはん 白身魚のピカタ 鶏の唐揚げのっけサラダ 豆腐チャンプルー チョコババロア 牛乳 リンゴジュース	ごはん 味噌汁 ハンバーグガーリックソース 和風スパソテー トマトのマリネ ライチゼリー 牛乳 リンゴジュース
					1杯計 :1270kcal カハク:41.2g 脂質 :37.2g 食繊維:7.9g 加鈣量:379mg 鉄 :2.6mg 食塩相:5.5g	1杯計 :1304kcal カハク:48.8g 脂質 :42.7g 食繊維:3.4g 加鈣量:423mg 鉄 :3.5mg 食塩相:3.4g	1杯計 :1303kcal カハク:40.3g 脂質 :37.3g 食繊維:9.0g 加鈣量:369mg 鉄 :3.1mg 食塩相:4.6g
日計					1杯計 :1270kcal カハク:41.2g 脂質 :37.2g 食繊維:7.9g 加鈣量:379mg 鉄 :2.6mg 食塩相:5.5g	1杯計 :3499kcal カハク:126.1g 脂質 :120.4g 食繊維:13.3g 加鈣量:1193mg 鉄 :10.7mg 食塩相:11.1g	1杯計 :3496kcal カハク:132.3g 脂質 :94.5g 食繊維:20.5g 加鈣量:1185mg 鉄 :12.0mg 食塩相:13.9g

※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。