

# 週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2024年08月19日(月) ~ 2024年08月25日(日)

	8月19日(月)	8月20日(火)	8月21日(水)	8月22日(木)	8月23日(金)	8月24日(土)	8月25日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 チーズオムレツ ベーコンサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のりつく・ふりかけ	ドッグパン ごはん ワンタンスープ ウインナー&クラッパ'ルイッ' ポテトサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 さばの塩焼き いかと海草のマリネ 納豆 温泉卵 牛乳 のりつく・ふりかけ	ごはん 味噌汁 ハッシュドポテト&ベーコン 春雨サラダ フルーツグラノーラ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 鶏のごまみそ焼き 小松菜とツナの中華和え 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	食パン ごはん コーンスープ ミートボールのトマト煮 大根サラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 親子煮 もやしの和え物 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ
	1124kcal カハカ:37.7g 脂質:38.0g 食繊維:6.5g 加鈣:59.0mg 鉄:5.4mg 食塩相:3.7g	971kcal カハカ:39.6g 脂質:43.7g 食繊維:5.3g 加鈣:38.7mg 鉄:4.2mg 食塩相:4.7g	1155kcal カハカ:46.2g 脂質:41.5g 食繊維:5.6g 加鈣:46.1mg 鉄:5.1mg 食塩相:3.6g	1288kcal カハカ:42.2g 脂質:46.6g 食繊維:8.1g 加鈣:52.5mg 鉄:7.0mg 食塩相:4.6g	980kcal カハカ:46.2g 脂質:30.0g 食繊維:5.9g 加鈣:54.3mg 鉄:5.9mg 食塩相:3.6g	1030kcal カハカ:44.4g 脂質:34.8g 食繊維:11.7g 加鈣:41.3mg 鉄:5.0mg 食塩相:5.1g	1031kcal カハカ:48.1g 脂質:32.6g 食繊維:7.2g 加鈣:48.2mg 鉄:5.7mg 食塩相:4.0g
昼食	ごはん 味噌汁 豚肉の甘辛タレ焼き 揚げなすの田楽 ねばねばキムチ和え 牛乳 オレンジジュース	チーズ牛丼 味噌汁 コーンサラダ ワッフル(ハ鉄入り) 牛乳 オレンジジュース	カレーピラフ かきたまスープ うずら串フライ 蒸し鶏のピリ辛和え 牛乳 オレンジジュース			ごはん 味噌汁 ほっけの塩焼き 南瓜のそぼろあん チキンナゲット 牛乳 オレンジジュース	ごはん わかめスープ 牛肉の五目炒め ごぼうサラダ 揚げ出し豆腐 牛乳 オレンジジュース
	1133kcal カハカ:36.1g 脂質:34.2g 食繊維:6.2g 加鈣:38.3mg 鉄:3.3mg 食塩相:4.0g	1148kcal カハカ:39.4g 脂質:36.9g 食繊維:5.5g 加鈣:49.8mg 鉄:4.3mg 食塩相:5.8g	993kcal カハカ:39.3g 脂質:27.7g 食繊維:4.2g 加鈣:31.7mg 鉄:3.6mg 食塩相:4.3g			1106kcal カハカ:44.2g 脂質:24.6g 食繊維:5.8g 加鈣:39.4mg 鉄:3.2mg 食塩相:4.3g	1121kcal カハカ:35.6g 脂質:39.6g 食繊維:6.8g 加鈣:40.4mg 鉄:4.1mg 食塩相:4.8g
夕食	ごはん ハッシュドビーフ マカロニスープ ハムカツ 大根サラダ エクレア 牛乳 オレンジジュース	ごはん クラムチャウダー 魚のタルタル焼き ジャーマンポテト カラフルマリネ ストロベリーパバロア 牛乳 オレンジジュース	とんこつラーメン ごはん 小籠包 白菜とオクラの塩昆布和え フルーツ(オレンジ) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 鶏マヨ 枝豆サラダ じゃがいものそぼろ煮 ライチゼリー 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 あじフライ しらすのおろし和え 豚しゃぶサラダ フルーツヨーグルト 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 豚の角煮 小松菜の錦糸和え ひじきの炒め煮 グレープフルーツ(フルーツ) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 鯖のごま照り焼き 豚肉入りきんぴら 彩りサラダ たいやき(カスタード) 牛乳 オレンジジュース
	1451kcal カハカ:39.9g 脂質:52.4g 食繊維:7.2g 加鈣:32.3mg 鉄:3.7mg 食塩相:6.0g	1253kcal カハカ:39.0g 脂質:40.4g 食繊維:8.1g 加鈣:39.1mg 鉄:3.0mg 食塩相:4.4g	885kcal カハカ:38.7g 脂質:28.6g 食繊維:7.7g 加鈣:37.6mg 鉄:3.3mg 食塩相:8.3g	1469kcal カハカ:46.4g 脂質:55.2g 食繊維:10.3g 加鈣:39.4mg 鉄:4.2mg 食塩相:4.6g	1115kcal カハカ:39.4g 脂質:26.7g 食繊維:4.4g 加鈣:48.9mg 鉄:3.2mg 食塩相:4.2g	1289kcal カハカ:38.2g 脂質:47.9g 食繊維:5.5g 加鈣:43.0mg 鉄:3.7mg 食塩相:4.6g	1125kcal カハカ:40.1g 脂質:24.6g 食繊維:6.2g 加鈣:39.5mg 鉄:3.3mg 食塩相:3.9g
日計	3608kcal カハカ:113.7g 脂質:124.6g 食繊維:19.9g 加鈣:129.6mg 鉄:12.4mg 食塩相:13.7g	3372kcal カハカ:118.0g 脂質:121.0g 食繊維:18.9g 加鈣:127.6mg 鉄:11.5mg 食塩相:15.0g	3033kcal カハカ:124.2g 脂質:97.8g 食繊維:17.5g 加鈣:115.4mg 鉄:12.0mg 食塩相:16.3g	2738kcal カハカ:88.6g 脂質:101.8g 食繊維:18.4g 加鈣:91.9mg 鉄:11.2mg 食塩相:9.2g	2095kcal カハカ:85.6g 脂質:56.7g 食繊維:10.3g 加鈣:103.2mg 鉄:9.1mg 食塩相:7.8g	3425kcal カハカ:126.8g 脂質:107.3g 食繊維:23.0g 加鈣:123.7mg 鉄:11.9mg 食塩相:13.9g	3277kcal カハカ:123.8g 脂質:96.8g 食繊維:20.2g 加鈣:128.1mg 鉄:13.1mg 食塩相:12.7g

※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。