

# 週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2024年08月26日(月) ~ 2024年09月01日(日)

	8月26日(月)	8月27日(火)	8月28日(水)	8月29日(木)	8月30日(金)	8月31日(土)	9月1日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 リーゼッツァー コーンとポテトのドレッシング和え 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ロールパン&チョコデニッシュ ごはん コンソメスープ チーズチキンバーグ ラタトゥイユ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 ウインナー&厚焼きたまご ブロッコリーサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 照り焼ミートボール 刻みとろろのわさび和え チョコクリスピー 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 味噌マヨチキン ビーフン炒め 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ドッグパン ごはん コーンスープ ソース焼そば 蒸し鶏サラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 焼売のチリソース 豚肉ときくらげの卵炒め 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ
	1人分:958kcal 炭水化物:39.6g 脂質:22.9g 食繊維:9.3g 加鈣量:452mg 鉄:5.0mg 食塩相:3.9g	1人分:986kcal 炭水化物:39.7g 脂質:46.1g 食繊維:6.4g 加鈣量:447mg 鉄:4.0mg 食塩相:4.5g	1人分:1088kcal 炭水化物:43.6g 脂質:42.5g 食繊維:8.1g 加鈣量:500mg 鉄:6.1mg 食塩相:4.2g	1人分:1033kcal 炭水化物:40.2g 脂質:27.7g 食繊維:7.3g 加鈣量:531mg 鉄:5.3mg 食塩相:4.1g	1人分:1060kcal 炭水化物:45.1g 脂質:38.7g 食繊維:5.5g 加鈣量:452mg 鉄:5.0mg 食塩相:3.8g	1人分:938kcal 炭水化物:41.0g 脂質:36.2g 食繊維:7.0g 加鈣量:379mg 鉄:4.0mg 食塩相:5.0g	1人分:894kcal 炭水化物:36.6g 脂質:25.9g 食繊維:6.4g 加鈣量:428mg 鉄:5.1mg 食塩相:3.8g
昼食						ごはん 水餃子のピリ辛スープ 春雨と豚肉のチャプチェ ツナサラダ 果物(マンゴー) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 清し汁 牛肉の柳川風煮 五目豆 トマトとオクラのサラダ 牛乳 オレンジジュース
						1人分:1133kcal 炭水化物:38.2g 脂質:28.9g 食繊維:5.1g 加鈣量:311mg 鉄:2.5mg 食塩相:4.5g	1人分:1099kcal 炭水化物:37.6g 脂質:31.1g 食繊維:8.0g 加鈣量:338mg 鉄:3.8mg 食塩相:5.1g
夕食	ごはん 中華スープ ネギ塩豚カルピ丼 春巻き 五色ナムル ヨーグルトCa+ 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 若鶏の竜田揚げ じゃがバター醤油 小松菜と油揚げのごま和え 果物(パイナップル) 牛乳 オレンジジュース	カレーうどん 菜飯ごはん ニラもやしの炒め物 野菜サラダ 梨(デザート) 牛乳 オレンジジュース	チキンライス マカロニスープ 野菜コロッケ シーフードマリネ 黒ごまプリン 牛乳 オレンジジュース	ごはん 具沢山豚汁 魚の和風おろしソース 揚げごぼうの甘辛たれがらめ 白菜のさっぱり浅漬け ジョア 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 ハバーグ シャリアピンソース 和風スパソテー 千切り野菜のサラダ フルーツ(バナナ・パイナップル) 牛乳 オレンジジュース	ごはん 味噌汁 豚しゃぶ柚子ポン酢 かぼちゃの揚げ浸し きゅうりの酢の物 チョコバナニア 牛乳 オレンジジュース
	1人分:1116kcal 炭水化物:39.1g 脂質:33.1g 食繊維:5.7g 加鈣量:380mg 鉄:2.3mg 食塩相:4.0g	1人分:1014kcal 炭水化物:23.8g 脂質:25.1g 食繊維:10.2g 加鈣量:490mg 鉄:3.9mg 食塩相:3.2g	1人分:1203kcal 炭水化物:38.4g 脂質:38.7g 食繊維:7.5g 加鈣量:347mg 鉄:2.7mg 食塩相:11.0g	1人分:1286kcal 炭水化物:42.2g 脂質:36.7g 食繊維:5.5g 加鈣量:343mg 鉄:2.8mg 食塩相:4.6g	1人分:1129kcal 炭水化物:45.3g 脂質:22.1g 食繊維:7.6g 加鈣量:695mg 鉄:10.2mg 食塩相:4.0g	1人分:1267kcal 炭水化物:39.9g 脂質:35.6g 食繊維:8.4g 加鈣量:383mg 鉄:3.0mg 食塩相:5.3g	1人分:1277kcal 炭水化物:44.6g 脂質:41.1g 食繊維:5.4g 加鈣量:427mg 鉄:3.3mg 食塩相:4.5g
日計	1人分:2074kcal 炭水化物:78.7g 脂質:56.0g 食繊維:15.0g 加鈣量:832mg 鉄:7.3mg 食塩相:7.9g	1人分:2000kcal 炭水化物:63.5g 脂質:71.2g 食繊維:16.6g 加鈣量:937mg 鉄:7.9mg 食塩相:7.7g	1人分:2291kcal 炭水化物:82.0g 脂質:81.2g 食繊維:15.6g 加鈣量:847mg 鉄:8.8mg 食塩相:15.2g	1人分:2319kcal 炭水化物:82.4g 脂質:64.4g 食繊維:12.8g 加鈣量:874mg 鉄:8.1mg 食塩相:8.8g	1人分:2189kcal 炭水化物:90.4g 脂質:60.8g 食繊維:13.1g 加鈣量:1147mg 鉄:15.2mg 食塩相:7.7g	1人分:3338kcal 炭水化物:119.1g 脂質:100.7g 食繊維:20.5g 加鈣量:1073mg 鉄:9.5mg 食塩相:14.8g	1人分:3270kcal 炭水化物:118.8g 脂質:98.1g 食繊維:19.8g 加鈣量:1193mg 鉄:12.2mg 食塩相:13.5g

※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。