

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2024年09月09日(月) ~ 2024年09月15日(日)

	9月9日(月)	9月10日(火)	9月11日(水)	9月12日(木)	9月13日(金)	9月14日(土)	9月15日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 ハムエッグ ビーフンの五目炒め 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ミニメロンパン&クロワッサン ごはん コーンスープ ハッシュドポテト&りんご 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 チーズハンバーグ マカロニソテー 温泉卵 納豆 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 牛肉ともやしの塩炒め 里芋の煮っころがし 温泉卵 納豆 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん ミートボールのトマトスープ 鶏肉の照り焼き 春雨サラダ 温泉卵 納豆 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	黒糖ロール&ホワイトデニッシュ ごはん コンソメ野菜スープ 厚焼き玉子&チキンナゲット ちくわときゅうりの辛子マ和え 納豆 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 きんぴら肉団子 ツナサラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ
	1食分 1108kcal 炭水化物 43.1g 脂質 28.7g 食繊維 5.3g 加鈣量 452mg 鉄 5.3mg 食塩相 4.2g	1食分 1008kcal 炭水化物 40.1g 脂質 42.5g 食繊維 6.9g 加鈣量 374mg 鉄 4.4mg 食塩相 4.0g	1食分 1159kcal 炭水化物 43.6g 脂質 31.6g 食繊維 10.9g 加鈣量 517mg 鉄 6.0mg 食塩相 5.0g	1食分 1205kcal 炭水化物 46.7g 脂質 36.4g 食繊維 7.8g 加鈣量 473mg 鉄 6.4mg 食塩相 4.0g	1食分 1166kcal 炭水化物 48.1g 脂質 32.5g 食繊維 6.0g 加鈣量 379mg 鉄 5.3mg 食塩相 3.5g	1食分 958kcal 炭水化物 38.1g 脂質 35.6g 食繊維 5.7g 加鈣量 381mg 鉄 3.7mg 食塩相 3.7g	1食分 1175kcal 炭水化物 45.6g 脂質 35.5g 食繊維 8.6g 加鈣量 590mg 鉄 7.4mg 食塩相 3.6g
昼食						肉ごぼう丼 味噌汁 レンコンのピリ辛炒め ボン酢和え 牛乳 アセロラジュース	ごはん 中華スープ チキンチーズカツ いかとオクラの酢の物 切干大根の煮物 牛乳 アセロラジュース
						1食分 1086kcal 炭水化物 40.8g 脂質 23.1g 食繊維 7.3g 加鈣量 426mg 鉄 3.9mg 食塩相 4.4g	1食分 1148kcal 炭水化物 39.3g 脂質 21.1g 食繊維 5.4g 加鈣量 362mg 鉄 3.0mg 食塩相 3.7g
夕食	ごはん 味噌汁 ザンギ 厚揚げと白滝煮 かぼちゃサラダ ヨーグルトCa+ 牛乳 アセロラジュース	ごはん 味噌汁 白身魚の味噌漬け焼 バター醤油パスタ イカリングフライ チョコバナニア 牛乳 アセロラジュース	長崎チャンポン ごはん ちくわの磯辺揚げ 小松菜の胡麻和え フルーツ(パイナップル) 牛乳 アセロラジュース	ごはん 味噌汁 麻婆豆腐 ニラ玉炒め 枝豆サラダ ピーチフルーチェ 牛乳 アセロラジュース	ごはん すまし汁 豚の生姜焼 たこやき きんぴらごぼう フルーツ 牛乳 アセロラジュース	ごはん 味噌汁 魚のマヨネーズ焼 ブロッコリーのチーズ和え 豆腐チャンプルー ジョア 牛乳 アセロラジュース	親子丼 そうめん汁 さつまいもチップス ごぼうサラダ マンゴープリン 牛乳 アセロラジュース
	1食分 1361kcal 炭水化物 46.9g 脂質 45.4g 食繊維 4.5g 加鈣量 598mg 鉄 8.2mg 食塩相 4.5g	1食分 1145kcal 炭水化物 38.9g 脂質 24.8g 食繊維 3.0g 加鈣量 458mg 鉄 3.1mg 食塩相 4.7g	1食分 1010kcal 炭水化物 40.7g 脂質 24.3g 食繊維 6.2g 加鈣量 414mg 鉄 3.2mg 食塩相 4.5g	1食分 1265kcal 炭水化物 42.9g 脂質 37.3g 食繊維 8.1g 加鈣量 568mg 鉄 5.8mg 食塩相 4.8g	1食分 1230kcal 炭水化物 41.9g 脂質 35.9g 食繊維 3.8g 加鈣量 307mg 鉄 2.7mg 食塩相 4.1g	1食分 1241kcal 炭水化物 48.0g 脂質 37.2g 食繊維 6.0g 加鈣量 676mg 鉄 10.5mg 食塩相 4.3g	1食分 1352kcal 炭水化物 43.6g 脂質 41.5g 食繊維 5.6g 加鈣量 365mg 鉄 3.4mg 食塩相 5.5g
日計	1食分 2469kcal 炭水化物 90.0g 脂質 74.1g 食繊維 9.8g 加鈣量 1050mg 鉄 13.5mg 食塩相 8.7g	1食分 2153kcal 炭水化物 79.0g 脂質 67.3g 食繊維 9.9g 加鈣量 832mg 鉄 7.5mg 食塩相 8.7g	1食分 2169kcal 炭水化物 84.3g 脂質 55.9g 食繊維 17.1g 加鈣量 931mg 鉄 9.2mg 食塩相 9.4g	1食分 2470kcal 炭水化物 89.6g 脂質 73.7g 食繊維 15.9g 加鈣量 1041mg 鉄 12.2mg 食塩相 8.9g	1食分 2396kcal 炭水化物 90.0g 脂質 68.4g 食繊維 9.8g 加鈣量 680mg 鉄 8.0mg 食塩相 7.7g	1食分 3285kcal 炭水化物 126.9g 脂質 95.9g 食繊維 19.0g 加鈣量 1483mg 鉄 18.1mg 食塩相 12.3g	1食分 3675kcal 炭水化物 128.5g 脂質 98.1g 食繊維 19.6g 加鈣量 1317mg 鉄 13.8mg 食塩相 12.8g

※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。