

週間メニュー表

ふたば未来学園 アスリート 2024年09月23日(月)～2024年09月29日(日)

	9月23日(月)	9月24日(火)	9月25日(水)	9月26日(木)	9月27日(金)	9月28日(土)	9月29日(日)	
朝食	ごはん 味噌汁 鶏つくねのチーズ焼き 枝豆サラダ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	チョコパン&ロールパン ごはん わかめスープ ウインナー&ミートボール きのこトジャが芋のバター醤油 温泉卵 納豆 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 鯖の塩焼焼き 蒸し鶏とチンゲン菜の中華浸し 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 ハムサラダ フルグラ 納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 丼バナー フロッキーのツナドレし和え 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ホワイトデニッシュ&黒糖ロール ごはん コンソメ野菜スープ 鶏肉のクリーム煮 グリーンサラダ 納豆 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	ごはん 味噌汁 さわらの照り焼き 大根と鶏肉の煮物 納豆 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	
昼食	ビビンバ 味噌汁 マカロニサラダ ねばねば三味 牛乳 りんごジュース	のり佃煮・ふりかけ のり佃煮・ふりかけ	のり佃煮・ふりかけ のり佃煮・ふりかけ	のり佃煮・ふりかけ のり佃煮・ふりかけ	のり佃煮・ふりかけ のり佃煮・ふりかけ	豚肉のスタミナ弁当 味噌汁 じゃがバター醤油 青菜お浸し 牛乳 アセロラジュース	中華スープ ポークチャップ 明太マヨパンネ 豆もやしナムル 牛乳 りんごジュース	
夕食	ごはん 味噌汁 すきやき風煮込み さつまいものいとこ煮 レモン醤油和え 牛乳ケーキ 牛乳 アセロラジュース	ごはん 味噌汁 若鶏のから揚げ 豆腐サラダ 花野菜のペペロンソテー フルーツ(バナナ・りんご) 牛乳 りんごジュース	醤油ラーメン(リクエスト食) ごはん 焼き餃子 カクテキ フルーツヨーグルト 牛乳 アセロラジュース	五分散会 オムライスデジラント マカロニグラタン 彩りサラダ かぼちゃプリン 牛乳 りんごジュース	ごはん 味噌汁 白身フライ&ハムカツ レタスとワカメのナムル ゆず味噌田楽 まんじゅう 牛乳 アセロラジュース	ごはん 味噌汁 白身魚のパン粉揚げ焼き キムチ肉豆腐 小松菜の和え物 シヨア 牛乳 りんごジュース	ごはん 味噌汁 和風おろしとんかつ 高野豆腐と野菜の中華炒め 漬物 ぶどうゼリー 牛乳 アセロラジュース	
日計	1207kcal 38.3g 28.2g 7.2g 500mg 4.6mg 5.0g	1003kcal 29.9g 23.8g 5.4g 391mg 3.0mg 3.3g	917kcal 35.4g 23.4g 4.3g 356mg 2.4mg 3.5g	1192kcal 38.6g 39.0g 5.2g 443mg 3.1mg 5.8g	1187kcal 44.4g 33.8g 5.9g 522mg 7.3mg 3.7g	1199kcal 42.4g 40.0g 5.8g 438mg 4.8mg 4.5g	816kcal 37.0g 26.6g 6.5g 379mg 3.1mg 4.2g	1068kcal 46.2g 26.1g 6.4g 436mg 4.3mg 4.1g

※仕入れの状態により、料理・食料が変更になる場合がございます。