

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2024年09月30日(月) ~ 2024年10月06日(日)

	9月30日(月)	10月1日(火)	10月2日(水)	10月3日(木)	10月4日(金)	10月5日(土)	10月6日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 リーゼッツケーキ ごまドレサラダ 納豆	お好みサンド ごはん コーンスープ 野菜サラダ 納豆	ごはん 味噌汁 牛肉の甘辛炒め オクラのなめたけ和え 納豆	ごはん 味噌汁 ミートボールのトマト煮 トコときのこのバター醤油焼き チョコフレーク	ごはん 味噌汁 豆腐と鶏のオイスターソース きんぴらごぼう 納豆	チョコデニッシュ&バターロール ごはん オムレツ&ベーコン 千切り野菜のサラダ 納豆	ごはん 味噌汁 厚焼き玉子 肉じゃが 納豆
	温泉卵 牛乳 のりつく・ふりかけ	温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	温泉卵 牛乳 のりつく・ふりかけ	納豆 温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ
	1食計 1101kcal 炭水化物 43.6g 脂質 26.9g 食繊維 6.4g 加鈣 456mg 鉄 5.1mg 食塩相 3.7g	1食計 998kcal 炭水化物 41.4g 脂質 44.3g 食繊維 8.5g 加鈣 474mg 鉄 4.1mg 食塩相 4.4g	1食計 1157kcal 炭水化物 44.8g 脂質 35.1g 食繊維 8.3g 加鈣 507mg 鉄 5.9mg 食塩相 4.7g	1食計 1282kcal 炭水化物 46.1g 脂質 36.1g 食繊維 10.7g 加鈣 566mg 鉄 8.6mg 食塩相 4.8g	1食計 1176kcal 炭水化物 45.3g 脂質 34.7g 食繊維 7.4g 加鈣 521mg 鉄 6.1mg 食塩相 4.9g	1食計 874kcal 炭水化物 33.7g 脂質 37.5g 食繊維 5.1g 加鈣 344mg 鉄 3.6mg 食塩相 2.5g	1食計 1140kcal 炭水化物 45.4g 脂質 29.8g 食繊維 9.2g 加鈣 472mg 鉄 5.9mg 食塩相 4.2g
昼食		ごはん わかめスープ 気仙沼産カツオカツ 焼きうどん 小松菜の中華浸し 牛乳 野菜ジュース				ごはん ベジタブルカレースープ 鶏肉のトマトチーズ焼き ポテトサラダ ごぼうのペペロンチーノ 牛乳 野菜ジュース	ごはん コッパブ 煮込みハンバーグ 枝豆コーン かぼちゃサラダ 牛乳 野菜ジュース
		1食計 1259kcal 炭水化物 38.1g 脂質 30.9g 食繊維 5.8g 加鈣 348mg 鉄 3.9mg 食塩相 5.1g				1食計 1120kcal 炭水化物 37.4g 脂質 32.8g 食繊維 6.6g 加鈣 357mg 鉄 3.2mg 食塩相 3.5g	1食計 1303kcal 炭水化物 39.8g 脂質 44.9g 食繊維 8.2g 加鈣 296mg 鉄 2.9mg 食塩相 4.3g
夕食	ごはん 水餃子のかき玉野菜スープ チンジャオロース マカロニサラダ おくらとわかめのポン酢和え フルーツ杏仁 牛乳 野菜ジュース	ツナごはん すまし汁 鶏肉の胡麻照焼 さつま芋の天ぷら 枝豆ときゅうりの酢の物 クレープ(デザート) 牛乳 野菜ジュース	月見わかめうどん ゆかりごはん 里芋と焼き豆腐のそぼろ煮 大根サラダ フルーツ(オレンジ・パイ) 牛乳 野菜ジュース	カツカレー コールスローサラダ 青のりポテト はちみつヨーグルト 牛乳 野菜ジュース	ごはん 具だくさん味噌汁 豚肉と豆もやし韓国風炒め ブロッコリーのソテー 浅漬け ストロベリーパバロア 牛乳 野菜ジュース	高菜鶏そぼろ丼 味噌汁 チョレギサラダ 大学芋 プチシュー 牛乳 野菜ジュース	ごはん 味噌汁 豚肉のガーリックペッパ焼き れんこんのマスタード和え キャベツのコンソメ煮 グレープフルーツ 牛乳 野菜ジュース
	1食計 2384kcal 炭水化物 85.0g 脂質 66.4g 食繊維 14.9g 加鈣 803mg 鉄 8.8mg 食塩相 9.4g	1食計 3612kcal 炭水化物 124.6g 脂質 118.5g 食繊維 20.6g 加鈣 1160mg 鉄 11.8mg 食塩相 15.3g	1食計 1047kcal 炭水化物 37.6g 脂質 20.8g 食繊維 6.0g 加鈣 359mg 鉄 3.8mg 食塩相 10.5g	1食計 1384kcal 炭水化物 34.6g 脂質 41.6g 食繊維 7.0g 加鈣 365mg 鉄 2.8mg 食塩相 6.6g	1食計 1197kcal 炭水化物 43.9g 脂質 26.2g 食繊維 8.3g 加鈣 411mg 鉄 4.5mg 食塩相 4.6g	1食計 1278kcal 炭水化物 39.5g 脂質 34.0g 食繊維 4.9g 加鈣 360mg 鉄 4.1mg 食塩相 5.4g	1食計 1185kcal 炭水化物 35.9g 脂質 33.7g 食繊維 5.4g 加鈣 369mg 鉄 3.2mg 食塩相 3.3g
日計	1食計 2384kcal 炭水化物 85.0g 脂質 66.4g 食繊維 14.9g 加鈣 803mg 鉄 8.8mg 食塩相 9.4g	1食計 3612kcal 炭水化物 124.6g 脂質 118.5g 食繊維 20.6g 加鈣 1160mg 鉄 11.8mg 食塩相 15.3g	1食計 2204kcal 炭水化物 82.4g 脂質 55.9g 食繊維 14.3g 加鈣 866mg 鉄 9.7mg 食塩相 15.3g	1食計 2666kcal 炭水化物 80.7g 脂質 77.7g 食繊維 17.7g 加鈣 931mg 鉄 11.4mg 食塩相 11.5g	1食計 2373kcal 炭水化物 89.2g 脂質 60.9g 食繊維 15.7g 加鈣 932mg 鉄 10.6mg 食塩相 9.5g	1食計 3272kcal 炭水化物 110.6g 脂質 104.3g 食繊維 16.6g 加鈣 1061mg 鉄 10.9mg 食塩相 11.3g	1食計 3628kcal 炭水化物 121.1g 脂質 108.4g 食繊維 22.8g 加鈣 1137mg 鉄 12.0mg 食塩相 11.9g

※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。