

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2024年10月07日(月) ~ 2024年10月13日(日)

	10月7日(月)	10月8日(火)	10月9日(水)	10月10日(木)	10月11日(金)	10月12日(土)	10月13日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 ミートボール&チキンナゲット ブロッコリーとコーンの胡麻和え 納豆	ホットドック ごはん コンソメ野菜スープ ウインナー チーズサラダ	朝カレー キャベツのツナごまサラダ ジョア 納豆 温泉卵	ごはん 味噌汁 焼売のフリース もやしときくらげのナムル 納豆	ごはん 味噌汁 鶏の塩こうじ焼き 刻みおくらの磯辺和え 納豆	メロンパン&もっちりパン ごはん コーンスープ 厚焼き玉子&オムレツ 春雨サラダ	ごはん 味噌汁 ベーコンエッグ マカロニサラダ 納豆
	温泉卵 牛乳 のりの佃煮・ふりかけ	温泉卵 納豆 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	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	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
	1187kcal 炭水化物:47.4g 脂質:33.2g 食繊維:9.2g 加糖量:525mg 鉄:6.3mg 食塩相:4.6g	900kcal 炭水化物:39.8g 脂質:41.7g 食繊維:5.8g 加糖量:435mg 鉄:4.1mg 食塩相:4.3g	1263kcal 炭水化物:48.5g 脂質:35.6g 食繊維:7.3g 加糖量:614mg 鉄:11.8mg 食塩相:4.7g	1123kcal 炭水化物:40.9g 脂質:31.7g 食繊維:6.0g 加糖量:491mg 鉄:5.9mg 食塩相:4.6g	1109kcal 炭水化物:46.7g 脂質:30.7g 食繊維:6.3g 加糖量:464mg 鉄:5.2mg 食塩相:4.4g	1040kcal 炭水化物:41.5g 脂質:39.1g 食繊維:6.9g 加糖量:359mg 鉄:4.9mg 食塩相:4.3g	1168kcal 炭水化物:41.0g 脂質:38.1g 食繊維:5.8g 加糖量:453mg 鉄:5.6mg 食塩相:3.6g
昼食						ごはん 味噌汁 牛肉と根菜の煮物 枝豆コーン 味噌こんにゃく 牛乳 アセロラジュース	ごはん 味噌汁 鶏肉のガーリックバターソテー 切干大根の炒め キャベツの塩昆布和え 牛乳 アセロラジュース
						1215kcal 炭水化物:38.1g 脂質:32.6g 食繊維:7.4g 加糖量:398mg 鉄:4.6mg 食塩相:6.4g	1120kcal 炭水化物:38.4g 脂質:32.3g 食繊維:7.6g 加糖量:435mg 鉄:3.0mg 食塩相:3.9g
夕食	ごはん 味噌汁 豚の角煮 イカと野菜のバター醤油 もやしとにらのお浸し フルーツ白玉 牛乳 アセロラジュース	ごはん 味噌汁 チキンソテーにマスタードソース 野菜コロッケ コールスローサラダ プリン 牛乳 アセロラジュース	五目塩あんかけラーメン ごはん 青じそ餃子 胡瓜のキムチ和え フルーツ(パイナップル) 牛乳 アセロラジュース	ごはん すまし汁 豚肉の味噌漬焼 さつま芋の甘煮 竹輪と胡瓜の酢の物 カステラ 牛乳 アセロラジュース	カレーピラフ たまごスープ フライ グリーンサラダ フルーツ(オレンジ・バナナ) 牛乳 アセロラジュース	ごはん 味噌汁 魚の南蛮漬 れんこんの肉味噌炒め 菜の花とアリのみぞれ和え ピーチフルーチェ 牛乳 アセロラジュース	ごはん 味噌汁 豆腐のチゲ風煮込み 春巻き ブロッコリーの中華サラダ 黒ごまプリン 牛乳 アセロラジュース
	1355kcal 炭水化物:42.9g 脂質:49.8g 食繊維:4.4g 加糖量:421mg 鉄:3.8mg 食塩相:4.8g	1218kcal 炭水化物:39.3g 脂質:32.4g 食繊維:3.5g 加糖量:375mg 鉄:3.4mg 食塩相:4.0g	951kcal 炭水化物:35.3g 脂質:25.5g 食繊維:5.5g 加糖量:295mg 鉄:2.2mg 食塩相:9.7g	1249kcal 炭水化物:39.8g 脂質:27.7g 食繊維:4.1g 加糖量:311mg 鉄:3.0mg 食塩相:4.1g	1195kcal 炭水化物:38.1g 脂質:32.7g 食繊維:4.7g 加糖量:288mg 鉄:3.0mg 食塩相:3.8g	1173kcal 炭水化物:40.6g 脂質:27.2g 食繊維:5.8g 加糖量:491mg 鉄:4.0mg 食塩相:4.1g	1165kcal 炭水化物:41.9g 脂質:30.4g 食繊維:5.9g 加糖量:457mg 鉄:4.5mg 食塩相:4.1g
日計	2542kcal 炭水化物:90.3g 脂質:83.0g 食繊維:13.6g 加糖量:946mg 鉄:10.1mg 食塩相:9.4g	2118kcal 炭水化物:79.1g 脂質:74.1g 食繊維:9.3g 加糖量:810mg 鉄:7.5mg 食塩相:8.3g	2214kcal 炭水化物:83.8g 脂質:61.1g 食繊維:12.8g 加糖量:909mg 鉄:14.0mg 食塩相:14.4g	2372kcal 炭水化物:80.7g 脂質:59.4g 食繊維:10.1g 加糖量:802mg 鉄:8.9mg 食塩相:8.7g	2304kcal 炭水化物:84.8g 脂質:63.4g 食繊維:11.0g 加糖量:752mg 鉄:8.2mg 食塩相:8.2g	3428kcal 炭水化物:120.2g 脂質:98.9g 食繊維:19.7g 加糖量:1248mg 鉄:13.5mg 食塩相:15.4g	3453kcal 炭水化物:121.3g 脂質:100.8g 食繊維:19.3g 加糖量:1345mg 鉄:13.1mg 食塩相:11.6g

※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。