

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2024年10月14日(月) ~ 2024年10月20日(日)

	10月14日(月)	10月15日(火)	10月16日(水)	10月17日(木)	10月18日(金)	10月19日(土)	10月20日(日)
朝食	ごはん 味噌汁 チーズハンバーグ ポパイとコーンのサラダ 納豆	チョコデニッシュ&ロールパン ごはん コーンスープ ハッシュドポテト&ナゲット グリーンサラダ	ごはん 味噌汁 牛肉とごぼうの炒り煮 オクラと人参のごまボン酢 温泉卵	ごはん 味噌汁 厚焼き玉子 ケチャップ炒め フルーツグラノーラ	ごはん 味噌汁 鶏肉のつくねの照り焼き 中華和え 納豆	クリームパン&ロールパン ごはん コンソメ野菜スープ ベーコン&ミートボール シーザーサラダ	ごはん 味噌汁 リゼンステーキ 豚肉とチンゲン菜の卵炒め 納豆
	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	牛乳 のり佃煮・ふりかけ	納豆 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 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	牛乳 のり佃煮・ふりかけ
	1118kcal 炭水化物:41.7g 脂質:33.0g 食繊維:7.5g 加鈣:503mg 鉄:5.7mg 食塩相:3.7g	936kcal 炭水化物:39.2g 脂質:35.6g 食繊維:7.1g 加鈣:392mg 鉄:4.1mg 食塩相:3.7g	1108kcal 炭水化物:40.6g 脂質:33.5g 食繊維:6.3g 加鈣:547mg 鉄:5.4mg 食塩相:3.8g	1191kcal 炭水化物:39.3g 脂質:31.4g 食繊維:7.2g 加鈣:502mg 鉄:6.8mg 食塩相:3.9g	1146kcal 炭水化物:44.5g 脂質:33.6g 食繊維:7.3g 加鈣:495mg 鉄:5.9mg 食塩相:4.5g	921kcal 炭水化物:31.2g 脂質:34.1g 食繊維:6.4g 加鈣:350mg 鉄:3.1mg 食塩相:3.4g	1015kcal 炭水化物:37.9g 脂質:19.9g 食繊維:5.5g 加鈣:478mg 鉄:4.1mg 食塩相:4.1g
昼食	ごはん(150g) 味噌汁 鯖のグリル カレー風味 蒸し鶏と卵の和え ジャーマンポテト 牛乳 野菜ジュース					ごはん けんちん汁 豚ロースの生姜焼き マカロニサラダ いかと胡瓜の和え物 牛乳 野菜ジュース	ごはん 味噌汁 鶏肉の照り焼 ポテトカレー炒め 刻みおからの磯辺和え 牛乳 野菜ジュース
	1172kcal 炭水化物:35.8g 脂質:36.4g 食繊維:6.8g 加鈣:348mg 鉄:3.2mg 食塩相:4.7g					1183kcal 炭水化物:42.3g 脂質:30.1g 食繊維:5.3g 加鈣:312mg 鉄:2.9mg 食塩相:3.9g	1117kcal 炭水化物:36.9g 脂質:27.7g 食繊維:9.5g 加鈣:383mg 鉄:3.2mg 食塩相:3.6g
夕食	韓国風混ぜご飯 わかめスープ 揚ワンタン チリソース 野菜サラダ いちごフルーチェ 牛乳 野菜ジュース	ごはん 味噌汁 豚肉ときくらげの卵炒め ひじき煮 ブロッコリーのとろみあん フルーツ(りんご) 牛乳 野菜ジュース	クリームスパゲティ 菜飯ごはん ソルフーフ 蒸し鶏ときゅうりの梅肉和え かぼちゃコロケ グレープゼリー 牛乳 野菜ジュース	チキンカレー ポテトピザ焼き コンビーフサラダ バナナヨーグルト 牛乳 野菜ジュース	ごはん 味噌汁 サーモンニエルバター醤油焼き さつまいもチップ 大根のコンソメ煮 フルーツ(キウイ・パイ) 牛乳 野菜ジュース	三色丼 味噌汁 ほうれん草の和え物 里芋のそぼろ煮 牛乳ケーキ 牛乳 野菜ジュース	ごはん 回鍋肉 中華スープ たこやき 豆もやしのナムル フルーツ(オレンジ) 牛乳 野菜ジュース
	1246kcal 炭水化物:40.7g 脂質:36.4g 食繊維:6.9g 加鈣:396mg 鉄:4.6mg 食塩相:6.4g	1148kcal 炭水化物:44.1g 脂質:25.6g 食繊維:7.5g 加鈣:444mg 鉄:4.6mg 食塩相:4.9g	1154kcal 炭水化物:40.4g 脂質:35.8g 食繊維:5.1g 加鈣:348mg 鉄:1.7mg 食塩相:9.5g	1354kcal 炭水化物:40.8g 脂質:42.5g 食繊維:8.5g 加鈣:407mg 鉄:2.9mg 食塩相:4.7g	1130kcal 炭水化物:38.9g 脂質:28.0g 食繊維:6.7g 加鈣:419mg 鉄:4.0mg 食塩相:7.5g	1188kcal 炭水化物:43.8g 脂質:30.8g 食繊維:5.8g 加鈣:451mg 鉄:4.8mg 食塩相:6.7g	1174kcal 炭水化物:41.9g 脂質:36.1g 食繊維:7.2g 加鈣:346mg 鉄:3.3mg 食塩相:5.1g
日計	3536kcal 炭水化物:118.2g 脂質:105.8g 食繊維:21.2g 加鈣:1247mg 鉄:13.5mg 食塩相:14.8g	2084kcal 炭水化物:83.3g 脂質:61.2g 食繊維:14.6g 加鈣:836mg 鉄:8.7mg 食塩相:8.6g	2262kcal 炭水化物:81.0g 脂質:69.3g 食繊維:11.4g 加鈣:895mg 鉄:7.1mg 食塩相:13.3g	2545kcal 炭水化物:80.1g 脂質:73.9g 食繊維:15.7g 加鈣:909mg 鉄:9.7mg 食塩相:8.7g	2276kcal 炭水化物:83.4g 脂質:61.6g 食繊維:14.0g 加鈣:914mg 鉄:9.9mg 食塩相:12.0g	3292kcal 炭水化物:117.3g 脂質:95.0g 食繊維:17.5g 加鈣:1113mg 鉄:10.8mg 食塩相:14.0g	3306kcal 炭水化物:116.7g 脂質:83.7g 食繊維:22.2g 加鈣:1207mg 鉄:10.6mg 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。