

週間メニュー表

ふたば未来学園

アスリート

2024年10月21日(月) ~ 2024年10月27日(日)

	10月21日(月)	10月22日(火)	10月23日(水)	10月24日(木)	10月25日(金)	10月26日(土)	10月27日(日)
朝食	朝カレー ほうれん草とハムのゴマドレ和え ヨーグルト 納豆 温泉卵	メロンパン&チーズパン ごはん 豆乳スープ たまごサラダ&野菜の肉巻き キャベツの味噌マヨ和え	ごはん 味噌汁 親子煮 きゅうりとわかめの酢の物 納豆	ごはん 味噌汁 ウインナー&厚焼き玉子 佃とブロッコリーの塩炒め 納豆	ごはん 味噌汁 豚すき煮 きくらげの和え物 納豆	パンケーキ&胚芽油 ごはん たまごスープ オムレツ & オムレツ ハムサラダ 納豆	ごはん 味噌汁 春雨と挽肉のピリ辛炒め ねばねば三味 納豆
	牛乳 のり佃煮・ふりかけ	温泉卵 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	温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	温泉卵 牛乳 オレンジジュース のり佃煮・ふりかけ	温泉卵 牛乳 牛乳 のり佃煮・ふりかけ	温泉卵 牛乳 のり佃煮・ふりかけ
	1人分 1281kcal 炭水化物 46.5g 脂質 38.8g 食繊維 7.5g 加糖量 494mg 鉄 9.2mg 食塩相 4.7g	1人分 1029kcal 炭水化物 39.4g 脂質 49.2g 食繊維 6.4g 加糖量 415mg 鉄 4.7mg 食塩相 4.1g	1人分 1117kcal 炭水化物 46.9g 脂質 31.0g 食繊維 6.8g 加糖量 502mg 鉄 5.9mg 食塩相 4.8g	1人分 1108kcal 炭水化物 43.3g 脂質 33.3g 食繊維 6.5g 加糖量 503mg 鉄 5.6mg 食塩相 4.0g	1人分 1181kcal 炭水化物 48.0g 脂質 31.1g 食繊維 8.2g 加糖量 539mg 鉄 6.3mg 食塩相 4.8g	1人分 954kcal 炭水化物 41.8g 脂質 41.0g 食繊維 7.0g 加糖量 422mg 鉄 5.3mg 食塩相 4.4g	1人分 1113kcal 炭水化物 43.4g 脂質 28.9g 食繊維 8.4g 加糖量 508mg 鉄 5.6mg 食塩相 4.2g
昼食						中華丼 味噌汁 水餃子のピリ辛葱だれ 三色ナムル 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん 味噌汁 タンダリーポーク 人参のごまマヨネーズ 菜の花のお浸し 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース
						1人分 1080kcal 炭水化物 38.0g 脂質 22.1g 食繊維 6.8g 加糖量 454mg 鉄 3.8mg 食塩相 6.7g	1人分 1205kcal 炭水化物 41.2g 脂質 39.8g 食繊維 6.7g 加糖量 521mg 鉄 3.8mg 食塩相 3.7g
夕食	豚キムチ丼 味噌汁 オクラのおろしサラダ さつま芋のきんぴら 果物(マンゴー) 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん 味噌汁 牛肉じゃが 串カツ 豆腐サラダ フルーツ(バナナ・パイ) 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ソース焼きそば ごはん 春雨の酸辣スープ アメリカンドック 彩りサラダ 黒ごまプリン 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん ツナ丼 煮込みハンバーグ パンネソテー かぼちゃのマリネ マスカットゼリー 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん 味噌汁 鶏肉のカレーチーズ焼き 海草サラダ 切干大根の炒り煮 フルーツヨーグルト 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん 味噌汁 ホキの唐揚げ照焼マヨネーズ じゃが芋のそぼろ煮 蒸し鶏と野菜の味噌和え 黒糖ケーキ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース	ごはん クリームシチュー シーザーサラダ 野菜コロッケ チョコバナナ 牛乳 ピンクグレープフルーツジュース
	1人分 1224kcal 炭水化物 40.7g 脂質 29.2g 食繊維 7.9g 加糖量 478mg 鉄 3.7mg 食塩相 4.5g	1人分 1308kcal 炭水化物 40.8g 脂質 40.2g 食繊維 10.1g 加糖量 430mg 鉄 4.9mg 食塩相 4.1g	1人分 1327kcal 炭水化物 45.6g 脂質 45.9g 食繊維 5.9g 加糖量 403mg 鉄 3.0mg 食塩相 7.6g	1人分 1376kcal 炭水化物 40.4g 脂質 39.0g 食繊維 12.0g 加糖量 298mg 鉄 7.1mg 食塩相 4.2g	1人分 1116kcal 炭水化物 39.9g 脂質 27.8g 食繊維 4.7g 加糖量 546mg 鉄 3.5mg 食塩相 4.0g	1人分 1183kcal 炭水化物 40.8g 脂質 27.7g 食繊維 7.6g 加糖量 365mg 鉄 3.0mg 食塩相 4.2g	1人分 1318kcal 炭水化物 37.1g 脂質 38.2g 食繊維 7.9g 加糖量 360mg 鉄 3.0mg 食塩相 3.4g
日計	1人分 2505kcal 炭水化物 87.2g 脂質 68.0g 食繊維 15.4g 加糖量 972mg 鉄 12.9mg 食塩相 9.2g	1人分 2337kcal 炭水化物 80.2g 脂質 89.4g 食繊維 16.5g 加糖量 845mg 鉄 9.6mg 食塩相 8.2g	1人分 2444kcal 炭水化物 92.5g 脂質 76.9g 食繊維 12.7g 加糖量 905mg 鉄 8.9mg 食塩相 12.4g	1人分 2484kcal 炭水化物 83.7g 脂質 72.3g 食繊維 18.5g 加糖量 801mg 鉄 12.7mg 食塩相 8.2g	1人分 2297kcal 炭水化物 87.9g 脂質 58.9g 食繊維 12.9g 加糖量 1085mg 鉄 9.8mg 食塩相 8.8g	1人分 3217kcal 炭水化物 120.6g 脂質 90.8g 食繊維 21.4g 加糖量 1241mg 鉄 12.1mg 食塩相 15.2g	1人分 3636kcal 炭水化物 121.7g 脂質 106.9g 食繊維 23.0g 加糖量 1389mg 鉄 12.4mg 食塩相 11.3g

※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。